

Bildung verbindet, Wissen bewegt



Programmheft

© Ennie Liebold, Bild entstanden im Herbstferienprojekt „Unsere leise und laute Stimme zählt: Auch Kinder und Jugendliche dürfen ihre Meinung sagen...“, Herbstferien 2025.

Herbst/Winter 2026



Folgen Sie uns auf



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

Team der vhs Kreis Kronach Organisation & Beratung



Gesellschaft

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



Online-Kurse



Beruf

Fit für den Beruf
Existenzgründung/Selbstständigkeit
EDV-Grundlagen
Office-Anwendungen
Internet
EDV für Späteinsteiger
Schreibtechnik
Digitalisierung



Sprachen

Einbürgerungstest
Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch



Gesundheit

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

Seite 2



Kultur

Seite 3

Seite 7

Seite 7

Seite 8

Seite 10

Seite 10

Seite 12

Seite 12

Seite 13

Seite 14

Seite 15

Seite 16

Seite 16

Seite 17

Kulturring

Ausstellungen

Führungen

Kulturstudienfahrten

Literatur

Musikring

weitere Konzerte

Musikalische Praxis

Tanz

Fotografie

Theater

Kultur - weitere Einzelveranstaltungen

Kunsthandwerkliches Gestalten

Malen/Zeichnen/Drucktechniken

Schach

Seite 74

Seite 74

Seite 75

Seite 75

Seite 75

Seite 75

Seite 76

Seite 76

Seite 77

Seite 78

Seite 78

Seite 78

Seite 78

Seite 79

Seite 80

Seite 80

Seite 21



Grundbildung

Seite 32

Seite 32

Seite 34

Seite 35

Seite 36

Seite 37

Seite 37

Seite 38

Seite 38

Seite 47

Seite 47

Seite 47

Seite 48

Seite 50

Seite 50

Seite 51

Seite 52

Seite 52

Seite 53

Seite 55

Seite 56

Seite 63

Seite 68

Seite 70

Seite 70

Seite 71

Einbürgerungstest

Integrationskurse Deutsch

Deutsch

Seite 81

Seite 81

Seite 81

Seite 81



Junge vhs

Gesellschaft

Netzwerk Hochbegabung

EDV

Schreibtechniken

Bewegung/Entspannung

Kreatives Gestalten

Musik

Umweltprogramm

Seite 83

Seite 83

Seite 85

Seite 86

Seite 86

Seite 87

Seite 87

Seite 89

Seite 89

Seite 47

Seite 47

Seite 48

Seite 50

Seite 50

Seite 51

Seite 52

Seite 52

Seite 53

Seite 55

Seite 56

Seite 63

Seite 68

Seite 70

Seite 70

Seite 71



Außenstellen

Küps

Ludwigsstadt

Marktrodach

Mitwitz

Nordhalben

Pressig

Reichenbach

Schneckenlohe

Steinbach am Wald

Steinwiesen

Stockheim

Tettau

Teuschnitz

Tschirn

Wallenfels

Weißbrunn

Wilhelmsthal

Seite 91

Seite 91

Seite 92

Seite 94

Seite 96

Seite 98

Seite 98

Seite 100

Seite 100

Seite 101

Seite 103

Seite 104

Seite 107

Seite 108

Seite 109

Seite 110

Seite 111

Seite 113

Stichwortverzeichnis

Seite 119

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,
Einbürgerungstest
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



Dorothea Kurtz

Koordinierungs- und Fachstelle der
Partnerschaft für Demokratie im
Landkreis Kronach
Telefon: 09261 6060-19
Dorothea.Kurtz@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: 3. Bürgermeister Markus Oesterlein

Bayerischer Gemeindetag: 1. Bürgermeister Jörg Neubauer

CSU-Fraktion im Kreistag: Marie-Therese Wunder-Barnickel

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
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%

Die bei den einzelnen Kursen ausgewiesene Preisstaffelung dient Ihrer Information. Zum Vertragsabschluss gehen wir als vhs immer vom Erreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl aus. Über eine etwaige Aufzahlung werden Sie separat informiert. Bitte beachten Sie auch: 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. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikations-technisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Zustandekommen des Vertrages

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen durch die vhs Kreis Kronach ist unverbindlich.
- (2) 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 eines Kurses / einer Veranstaltung werde angemeldete Teilnehmende verständigt (telefonisch, per E-Mail oder per SMS).
- (3) 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.
- (4) 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.

(5) 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.

3. Leistungsumfang

(1) Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Kursleitungen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

(2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

(3) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem/der Teilnehmer/in ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 4 Abs. (1) Satz 2 und Satz 4 sinngemäß.

4. Rücktrittsrecht, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

(1) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann (z. B. wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall einer Kursleitung wegen Krankheit etc.). In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist. Ggf. vorab entrichtetes Entgelt wird ebenfalls nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung zurückerstattet.

(2) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungs-

anspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

(3) Bei einer Teilnehmerzahl ab 5 Personen kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden mit einer Kürzung der Abende oder einer entsprechenden Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. In diesem Fall ist keine Ermäßigung möglich.

(4) Die Teilnehmerin 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 bei der Kursleitung.

5. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag zwischen vhs und Teilnehmerin beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung zu und Ableistung einer Prüfung, sofern dies nicht explizit Gegenstand der vhs-Veranstaltung ist (Angebot von Prüfungen im Kursprogramm). 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.

7. Urheberrecht

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

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuwei-

sen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 3) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

9. Haftung und Schadenersatzansprüche

(1) 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.

(2) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(3) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Datenschutz

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

11. Sonstiges

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

12. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

Stand: Juli 2026

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, Kulmbacher Str. 1, 96317 Kronach, Fax: 09261 6060-60, E-Mail: 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/widerrufsbelehrung> 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: Juli 2026

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. g.a.s.t.-, telc-, 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

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

Stand: Juli 2026



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 Lastschrifteinzug!

13 003 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.

Harald Aust, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 006 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. Es werden auch steuerliche Aspekte erörtert.

Harald Aust, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 010 Richtige Testamentsgestaltung

Jeder hat es selbst in der Hand, durch ein Testament sein Vermögen so zu übertragen, dass zeit- und kostenintensive Streitigkeiten unter den späteren Erben vermieden werden können. Der Vortrag von Harald Aust, Fachanwalt für Erbrecht, 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, 03. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

WE 100 Erbrecht für Anfänger

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Horst-Hermann Hofmann, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 7,00 €

Aust
Fachkanzlei für Familien- und Erbrecht

Am Flügelbahnhof 4
96317 Kronach

Tel: 09261/552300
Fax: 09261/5523023

info@fachkanzlei-aust.de
www.fachkanzlei-aust.de



WE 101 Wie Gerichte arbeiten

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Horst-Hermann Hofmann, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 7,00 €

Kurse: Nur mit Anmeldung!

Austausch- und Informationsabende

für ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen sowie Bevollmächtigte in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen - Ortsverein Kronach e. V.

Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt Austausch- und Informationsabend

Sie unterstützen einen Angehörigen oder Mitmenschen gerichtlich oder per Vorsorgevollmacht? Eine verantwortungsvolle Aufgabe, die oft viele Fragen aufwirft: Wie fülle ich den nächsten Antrag aus? Welche Rechte habe ich? Und wie grenze ich mich im Alltag gesund ab? Niemand muss diese Aufgaben alleine meistern! Der Gesetzgeber hat die örtlichen Betreuungsvereine verpflichtet, Sie in Ihrem Ehrenamt fachlich kompetent zu unterstützen. Aus der Praxis für die Praxis! Unser offener Austauschabend bietet Ihnen einen geschützten Raum in lockerer Atmosphäre. Hier können Sie ohne Fachjargon Ihre Sorgen teilen, praktische Tipps für den Umgang mit Behörden, Banken, Pflegekassen etc. sammeln und von den Erfahrungen anderer lernen. Ob Neueinsteiger oder erfahrener Helfer - kommen Sie vorbei, stellen Sie Ihre Fragen oder hören Sie einfach nur zu. Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

11 200 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt Austausch- und Informationsabend

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

11 201 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt Austausch- und Informationsabend

Susanne Daum, Mittwoch, 20. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

TS 102 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt Austausch- und Informationsabend

Kursbeschreibung siehe Seite 108

Susanne Daum, Mittwoch, 17. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teuschnitz, gebührenfrei

11 202 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt Austausch- und Informationsabend

Susanne Daum, Mittwoch, 17. März 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

Psychologie/Soziale Kompetenzen

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

13 001 Der Letzte Hilfe Kurs

Der Hospizverein Kronach vermittelt das "Kleine 1x1 der Sterbebegleitung": das Umsorgen von schwerstkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

Karoline Dawel: Frank Schuberth Hospizverein Kronach e. V., Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

13 002 Missverständnisse vermeiden - entspannter miteinander umgehen

Warum entstehen im Alltag so schnell Spannungen, obwohl es oft gar nicht böse gemeint ist? Ein unbedachter Satz, eine falsche Interpretation oder unterschiedliche Wahrnehmungen reichen oft aus, damit Gespräche kippen und Konflikte entstehen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Missverständnisse entstehen und was Sie selbst tun können, um Gespräche klarer, wertschätzender und entspannter zu gestalten. Anhand alltagsnaher Beispiele wird deutlich, wie unterschiedlich Menschen Situationen wahrnehmen und warum Worte manchmal anders ankommen als beabsichtigt. Themen des Abends sind unter anderem der Einfluss von Wahrnehmung auf unsere Kommunikation, typische Missverständnisse und sprachliche Doppeldeutigkeiten. Außerdem geht es darum, warum Worte Konflikte verschärfen oder entschärfen können und wie positives, wertschätzendes Formulieren gelingt. Auch aktives Zuhören sowie praktische Tipps für Familie, Beruf und Alltag spielen eine wichtige Rolle.

Anke Gaidzik, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 004 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, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 009 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, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 012 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 Energiere-serven Sie aktivieren können. Der Vortrag bietet eine inter-essante Reise durch den eigenen Körper und die Wissen-schaft. Aufgrund der vorgestellten Sichtweisen können Sie Ihre persönliche Lösung für mehr Energie im Leben finden.

Katja Fleischmann, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Die Beschäftigung mit einer Lebensphilosophie des Alters ist aufgrund der steigenden Lebenserwartung so relevant wie nie. Während früher oft ein rein medizinisch-biologischer Fokus dominierte, rückt heute die bewusste Lebenskunst ins Zentrum. Altern will gelernt sein, das belegen deutlich verschiedenste Aussagen der Medizin aber auch der Philosophie, wenn es um den Prozess des Älterwerdens geht. Der Referent fragt in seinen Ausführungen nach grundlegenden Voraussetzungen, um glücklich altern zu können. Der Vortrag richtet sich ausdrück-lich nicht nur an die unmittelbar angesprochenen Menschen im fortgeschrittenen Alter, sondern an alle Altersgruppen und gibt auch ganz konkrete praktische Ratschläge zur Lebenskunst im Alter. Ebenso besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, leicht nachvollziehbare Qi Gong- und Meditations-Übungen un-ter fachgerechter Anleitung auszuprobieren.

43 002 Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Gottfried Ströhlein, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 003 Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Gottfried Ströhlein, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Ter-min, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulm-bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 140 Gesundheit und Lebensfreude neu gestalten

Workshop und Wohlfühlabend für Frauen

Im hektischen Alltag laufen viele unserer Verhaltensweisen auf Autopilot, sodass unsere eigenen Bedürfnisse oft zu kurz kom-men. Häufig halten wir unbewusst an Ernährungs- und Le-bensgewohnheiten fest, die unsere Energie blockieren und un-ser Wohlbefinden eher einschränken als fördern. Gemeinsam gehen wir bei diesem exklusiven Themenabend für Frauen der Frage nach, wie sich festgefahrene Muster erkennen, reflektie-ren und nachhaltig durchbrechen lassen. Dabei betrachten wir, wie solche Gewohnheiten entstehen und wie sie sich sowohl mental als auch praktisch verändern lassen. Zudem steht die Ernährung als Kraftquelle im Mittelpunkt. Sie erhalten alltags-taugliche Strategien für mehr Vitalität und Leichtigkeit - ganz ohne Verzicht. Ergänzt wird der Abend durch kurze, effektive Achtsamkeitsübungen zur Stressregulation sowie durch kon-struktive Gespräche und den inspirierenden Austausch in ei-nem geschützten Frauenkreis. Bitte mitbringen: bequeme Klei-dung, Notizbuch, Schreibzeug und Getränk!

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 5 Per-sonen Gebühr 15,00 €)

47 200 Den Alltag gelassener gestalten – mehr Struktur, weniger Stress (Workshop)

Fühlen Sie sich im Alltag oft gestresst, müde oder überfordert? In diesem Workshop nehmen Sie sich bewusst Zeit, um den ei-genen Alltag in den Blick zu nehmen. Gemeinsam schauen wir darauf, was besonders belastet - und was helfen kann, den All-tag ruhiger und übersichtlicher zu gestalten. Mit kurzen Impul-sen und einfachen Übungen entdecken Sie wie Sie besser den Überblick behalten, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und mit kleinen Veränderungen mehr Entlastung in Ihren Alltag bringen können. Sie lernen praktische Methoden kennen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen - zu Hause, im Beruf oder unterwegs. Nehmen Sie erste konkrete Schritte für einen ge-lasseneren und bewussteren Alltag mit!

Larissa Müller, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 €

MA 101 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Julia Lang, Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwie-sen 6, Marktrodach, Gebühr 7,00 €

SH 101 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Julia Lang, Mittwoch, 20. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 7,00 €

TS 103 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Julia Lang, Freitag, 19. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teu-schnitz, Gebühr 7,00 €

SB 207 Der Mensch im Jahreskreis

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Silke Wittmann, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 8,00 € (ab 9 Per-sonen Gebühr 8,00 €, ab 7 Personen Gebühr 10,00 €)

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

Gesellschaft

Verbraucherfragen



Führungen

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!
SW 100 Von der Entnahme des Rohwassers bis zum Trinkwasser

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Michael Vokal, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-18:30 Uhr, Wasserwerk FWO, Rieblisch 5, Steinwiesen, Gebühr 3,00 €

Verbraucherfragen

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!



**Sparkasse
Kulmbach-Kronach**

In Kooperation mit der Sparkasse Kulmbach-Kronach

11 300 Digitales Banking und mobiles Bezahlen

Der Vortrag beleuchtet die Möglichkeiten und Vorteile des Online Bankings und des mobilen Bezahlens: Ortsunabhängigkeit, Zeitersparnis, Kosteneinsparungen, Transparenz, Sicherheit, Flexibilität und Weiteres.

Sparkasse Kulmbach-Kronach - Annette Schorn, Thomas Lipfert, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

11 301 Digital? Aber Sicher!

Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Zahlungsthemen und Interneteinkäufen: Schutzmechanismen wie TAN-Verfahren oder Biometrie, persönliche Sicherheitseinstellungen und Kennwörter, Phishing Mails und sicherer E-Mail-Verkehr, sicher Einkaufen im Internet, Online-Bezahlmöglichkeiten und mehr.

Sparkasse Kulmbach-Kronach - Annette Schorn, Thomas Lipfert, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

Finance Goes Digital: Mein Geld in der digitalen Welt

Online-Reihe in Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband - Anmeldung über Ihre vhs Kreis Kronach! Sie erhalten kurz vor der Veranstaltung Ihren Online-Zugangslink.

11 310 Wallet statt Portemonnaie

Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl von Angeboten achten sollten.

Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 311 Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 312 Grün und Rendite?

Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 313 Demografie vs. Geldbeutel

Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 314 Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

"Altersarmut ist weiblich!", "Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!" Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig? Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Dienstag, 12. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei



www.vhs-kronach.de



11 315 Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunfts-fähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Influencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Dienstag, 09. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 316 Wie funktioniert unser Geldsystem?

Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk "The Waterworks of Money" erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrift-einzug!

13 005 Zukunftssichere Heizungssysteme

Die öffentlichen Diskussionen über das vermeintliche Verbot von Öl- und Gasheizungen haben zu viel Unsicherheit bei Immobilienbesitzern geführt; Ziel der Veranstaltung ist es, Verständnis über die technischen und wirtschaftlichen Zusammenhänge zu schaffen, Technologien zu erklären und Handlungsempfehlungen zu geben. Im Rahmen des Vortrags werden die Fachbegriffe Heizlast, Heizwärmebedarf und hydraulischer Abgleich erläutert und die Zusammenhänge bei Bestandsgebäuden dargestellt. Die unterschiedlichen Heizungsarten werden mit Vor- und Nachteilen bezüglich der Kosten und der Technologie erklärt. Insbesondere wird auf die unterschiedlichen Arten der Wärmepumpen und die Einflüsse der Wärmeübergabe bei Bestandsgebäuden eingegangen. Einsatzmöglichkeiten und Grenzen moderner Wärmeerzeuger werden diskutiert und die zu erwartenden Kosten werden aufgezeigt. Neben dem Vortrag wird ausreichend Zeit für Fragen und zur Diskussion bleiben.

Frank Berlips Energievision Frankenwald e.V., Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 008 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, 25. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

TS 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 108

Oliver Porzel, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 17:45-19:15 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

WA 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Oliver Porzel, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €

Bitcoin verstehen

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! Die Veranstaltung ist ein Bildungsangebot und beinhaltet keine Finanzberatung oder Anlageempfehlung.

17 001 Bitcoin verstehen

Eine Einführung in das digitale Geld

Alexander Hatzold, Mittwoch, 21. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 €

17 002 Bitcoin verstehen

Eine Vertiefung in das digitale Geld

Alexander Hatzold, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 €

17 003 Bitcoin verstehen für Fortgeschrittene - weiterführende Themen

Sie haben die Grundlagen von Bitcoin verstanden und möchten nun tiefer in die Materie eintauchen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen vertiefen und praktische Fähigkeiten für den souveränen Umgang mit Bitcoin erwerben wollen. Wir gehen über die Basics hinaus und beschäftigen uns mit den entscheidenden Themen, die Bitcoin wirklich dezentral, sicher und zukunftsfähig machen: Wie schütze ich meine Bitcoin langfristig mit robusten Backup-Strategien? Wie betreibe ich meine eigene Full-Node und werde so Teil des Netzwerks? Und wie funktionieren 2-Layer-Lösungen wie das Lightning-Netzwerk, die Bitcoin skalierbar machen? Vorkenntnisse aus den vorherigen Kursen sind Voraussetzung - bringen Sie Ihre Neugier mit und gehen Sie den nächsten Schritt! Die Veranstaltung ist ein Bildungsangebot und beinhaltet keine Finanzberatung oder Anlageempfehlung.

Alexander Hatzold, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 8,00 €

SW 100 Von der Entnahme des Rohwassers bis zum Trinkwasser

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Michael Vokal, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-18:30 Uhr, Wasserwerk FWO, Rieblisch 5, Steinwiesen, Gebühr 3,00 €



**In Kooperation mit dem
Mühlenverein Rodachtal e. V.
SW 101 Holzschnitt, Holzverarbeitung und
Bretterflößerei im Frankenwald**

Kursbeschreibung siehe Seite 103

**Hans Götz, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin,
15:00-16:30 Uhr, Teichmühle Steinwiesen, Teichmühle 1,
Steinwiesen, Gebühr 7,00 € (Gebühr 7,00 € pro Person, Ge-
bühr für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren 3,50 €)**

Nachhaltigkeit

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

13 005 Zukunftssichere Heizungssysteme

Die öffentlichen Diskussionen über das vermeintliche Verbot von Öl- und Gasheizungen haben zu viel Unsicherheit bei Immobilienbesitzern geführt; Ziel der Veranstaltung ist es, Verständnis über die technischen und wirtschaftlichen Zusammenhänge zu schaffen, Technologien zu erklären und Handlungsempfehlungen zu geben. Im Rahmen des Vortrags werden die Fachbegriffe Heizlast, Heizwärmebedarf und hydraulischer Abgleich erläutert und die Zusammenhänge bei Bestandsgebäuden dargestellt. Die unterschiedlichen Heizungsarten werden mit Vor- und Nachteilen bezüglich der Kosten und der Technologie erklärt. Insbesondere wird auf die unterschiedlichen Arten der Wärmepumpen und die Einflüsse der Wärmeübergabe bei Bestandsgebäuden eingegangen. Einsatzmöglichkeiten und Grenzen moderner Wärmeerzeuger werden diskutiert und die zu erwartenden Kosten werden aufgezeigt. Neben dem Vortrag wird ausreichend Zeit für Fragen und zur Diskussion bleiben.

**Frank Berlips Energievision Frankenwald e.V., Donnerstag,
29. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Be-
gegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr
7,00 €**

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?

13 008 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

**Oliver Porzel, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin,
19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €**

TS 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 108

**Oliver Porzel, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin,
17:45-19:15 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminar-
raum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €**

WA 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 110

**Oliver Porzel, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum,
Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €**

Erziehungsfragen/Pädagogik

Workshops mit pädagogisch-psychologischem Hintergrund

Die folgenden Workshops laden Sie ein, sich selbst und seine Beziehungen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und zu stärken. Unsere gemeinsame Basis ist die Traumapädagogik. Das bedeutet für Sie: Alle Inhalte sind von einer feinfühligsten, absolut wertschätzenden und stabilisierenden Haltung geprägt. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden stehen in jedem Moment an erster Stelle. So arbeiten wir zusammen: Die Kurse bauen ideal aufeinander auf, um Ihnen ein ganzheitliches Fundament zu bieten. Sie können sie jedoch genauso gut einzeln und völlig unabhängig voneinander besuchen. Jede Einheit verbindet fundiertes Fachwissen mit praxisnahen Übungen, die Sie ganz unkompliziert ausprobieren können. Bei Buchung aller Workshops wird ein Rabatt von 10,- Euro gewährt.

48 100 Stressmechanismen verstehen und Stress bewältigen

Workshop 1

Wie kann ich mir im hektischen Alltag Inseln der Ruhe schaffen und auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben? Dieser Workshop vermittelt fundiertes Wissen über Stress im Körper und Geist und zeigt, wie sich Entspannung und innere Balance aktiv fördern lassen. Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung kennen, probieren Entspannungstechniken praktisch aus und reflektieren in einer angeleiteten Selbstanalyse in einer geschützten Atmosphäre ihre persönlichen Stressmuster und Kraftquellen. Schwerpunkte sind u.a.: Wege zur Stressbewältigung, Regulierung des Nervensystems und Aufbau von Resilienz. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

**Anne Wich-Heiter, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin,
10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €**

48 101 In heilsamen Beziehungen leben

Workshop 2

Welche Beziehungen stärken mich, und wie kann ich sie positiv gestalten? In diesem Workshop lernen Sie, wie zwischenmenschliche Beziehungen funktionieren, welche Muster und Dynamiken dabei wirken und wie Sie diese im Alltag bewusst verändern können. Im Mittelpunkt stehen die Beziehung zu sich selbst, Partnerschaften, das Eltern-Kind-Verhältnis sowie Beziehungen im Arbeitsumfeld und Alltag. Sie erhalten wertvolle Impulse für einen wertschätzenden und friedlichen Umgang mit anderen - auch in herausfordernden Situationen. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

**Anne Wich-Heiter, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin,
10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €**

48 102 Wertschätzende Kommunikation

Workshop 3

Kommunikation ist mehr als Worte: Auch Tonfall, Blickkontakt, Gestik und Mimik beeinflussen, wie Botschaften ankommen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, unbewusste Kommunikationsmuster zu erkennen und Missverständnisse zu vermeiden. Im Mittelpunkt steht die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Ergänzend lernen Sie weitere bewährte Kommunikationsstrukturen kennen und üben,



Gespräche klar, wertschätzend und bewusst zu gestalten. Schwerpunkte sind u.a.: Die Ganzheit der Kommunikation (Körpersprache und Zwischentöne), Gewaltfreie Kommunikation (GFK) sowie Gesprächsmuster erfolgreich verändern. Der Workshop baut ideal auf den Kurs "In heilsamen Beziehungen leben" auf, kann aber auch unabhängig besucht werden. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 12. Dezember 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

48 103 Emotionaler Nestbau - Ein Kurs für werdende Eltern und Familien mit kleinen und auch größeren Kindern

Workshop 4

Ein Kind zu erwarten oder die ersten Jahre mit einem kleinen Menschen zu erleben, ist eine besondere und intensive Zeit. Dieser Kurs lädt werdende Eltern und Eltern mit kleinen Kindern dazu ein, den Blick auf das zu richten, was Familien innerlich stärkt. Im Mittelpunkt stehen sichere Bindung, das feinfühliges Verstehen kindlicher Signale, der Umgang mit großen Gefühlen, Co-Regulation, Selbstfürsorge und die Stärkung der Partnerschaft im Familienalltag. Frei von Leistungsdruck und starren Erziehungskonzepten geht es darum, ein liebevolles und emotional stabiles Zuhause für alle Familienmitglieder zu gestalten. Der Kurs bietet praktische Impulse, Austausch und Anregungen in einer wertschätzenden Atmosphäre. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 20. Februar 2027, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

Kommunikation

13 002 Missverständnisse vermeiden - entspannter miteinander umgehen

Warum entstehen im Alltag so schnell Spannungen, obwohl es oft gar nicht böse gemeint ist? Ein unbedachter Satz, eine falsche Interpretation oder unterschiedliche Wahrnehmungen reichen oft aus, damit Gespräche kippen und Konflikte entstehen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Missverständnisse entstehen und was Sie selbst tun können, um Gespräche klarer, wertschätzender und entspannter zu gestalten. Anhand alltagsnaher Beispiele wird deutlich, wie unterschiedlich Menschen Situationen wahrnehmen und warum Worte manchmal anders ankommen als beabsichtigt. Themen des Abends sind unter anderem der Einfluss von Wahrnehmung auf unsere Kommunikation, typische Missverständnisse und sprachliche Doppeldeutigkeiten. Außerdem geht es darum, warum Worte Konflikte verschärfen oder entschärfen können und wie positives, wertschätzendes Formulieren gelingt. Auch aktives Zuhören sowie praktische Tipps für Familie, Beruf und Alltag spielen eine wichtige Rolle.

Anke Gaidzik, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

27 150 Generative KI für alle - einfach erklärt und live demonstriert

Infoworkshop - Künstliche Intelligenz (KI)

Erleben Sie, wie generative KI Ihren Alltag bereichern kann: beim Schreiben, Organisieren, Lernen oder kreativen Arbeiten! In diesem leicht verständlichen Info-Workshop erhalten Sie inspirierende Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten von

ChatGPT und anderen innovativen KI-Tools. Erleben Sie durch spannende Live-Demonstrationen, wie KI Sie dabei unterstützen kann, Texte neu zu formulieren und Bilder sowie Infografiken nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Sprache wird in Text umgewandelt - und umgekehrt. Außerdem werden Videos und Präsentationen erstellt. Ebenso werden Songs „komponiert“, Texte visualisiert, Podcasts produziert sowie interaktiv mit einer KI gesprochen und KI zum Lernen genutzt. Darüber hinaus beleuchten wir auch Grenzen, Risiken und Datenschutzaspekte.

Regina Hildner, Freitag, 30. Oktober 2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 31. Oktober 2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 54,00 €



91 004 „Women Only – Frauen unter sich“ Sprach- und Talentcafé

In Kooperation mit KoBE - Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Kronach

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen unabhängig von Nationalität, Aufenthaltsstatus und Stand der Sprachkenntnisse. Die Treffen bieten die Möglichkeit, die deutsche Sprache in einem außerschulischen, alltäglichen Kontext zu praktizieren. Gemeinsam werden die Inhalte der Treffen gestaltet. Je nach Talent bringen sich die Frauen mit Beiträgen ein: z.B. Kreatives, Malen, Wellness, Literatur, Musik, Gesundheit, Kochen, uvm. So ist nahezu jede Beteiligte über das Jahr mal Teilnehmerin, mal ehrenamtliche Anleiterin. Ergänzt werden die regelmäßigen Treffen durch Sonderaktionen wie Ausflüge, Feste oder die Beteiligung an regionalen Veranstaltungen, die insbesondere dazu dienen, deutsche Kultur und deutsches Leben kennenzulernen. Nähere Informationen bei Galina Lenhardt, Tel. 0179 1121312, Termine unter www.vhs-kronach.de.

Treffen 14-tägig freitags, 15-17 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei



www.vhs-kronach.de



27 151 ChatGPT & Co. clever nutzen

Workshop - Künstliche Intelligenz (KI)

KI endlich praktisch nutzen! Gewinnen Sie mehr Zeit für das Wesentliche - mit Unterstützung von ChatGPT und anderen KI-Tools bei alltäglichen Aufgaben. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie KI sinnvoll einsetzen können. Sie lernen, effektive Eingaben (Prompts) zu formulieren und KI für Texte, Ideen, E-Mails, Reiseplanung, Bilder oder die Lösung technischer Fragen zu nutzen. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Inhalte und probieren verschiedene Anwendungen direkt aus. Außerdem lernen Sie weitere KI-Chatbots wie Copilot, Gemini, Claude, Perplexity und DeepSeek mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen kennen. Auch Grenzen, Risiken und Datenschutzaspekte werden behandelt

Regina Hildner, Freitag, 27. November 2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 28. November 2026 von 10:00 bis 16:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 69,00 €

Landeskundliche Vorträge

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

SB 100 Persien einst – Iran heute

2500 Jahre Geschichte

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Fred-J. Jansch, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 7,00 €

WI 100 Island

Reisebericht – Juli 2026

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Fred-J. Jansch, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €

TE 100 Unbekanntes Aserbaidschan

Moderne und Tradition im Kaukasus

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Fred-J. Jansch, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 7,00 €

MA 100 Alte Königreiche in Südostasien

Thailand – Laos – Kambodscha

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 7,00 €

SB 401 Eine kulinarische Reise nach Syrien

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Hazar Aboukaf, Freitag, 23. Oktober 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

RB 101 Die Unterwasserwelt der Philippinen

Powerpointpräsentation

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Achim Küpferling, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Das Fränkische Reichenbach, Rennsteigstraße 16, Reichenbach, Gebühr 7,00 €

SW 102 Kleinasien

Historische und landschaftliche Highlights zwischen Istanbul und Antalya

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Fred-J. Jansch, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 7,00 €

RB 102 Marokko - Tausend und eine Nacht

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Fred-J. Jansch, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Das Fränkische Reichenbach, Rennsteigstraße 16, Reichenbach, Gebühr 7,00 €

PR 100 Hongkong und Macao

China einmal anders

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Fred-J. Jansch, Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 7,00 €

SH 100 Hilfe, die ankommt

32 Jahre Engagement für Benin

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Eveline und Günther Scheler, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 7,00 €

WE 102 Die Emirate

Bahrain - Qatar - Vereinigte Arabische Emirate

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 03. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 7,00 €

13 011 Kronacher Tor-, Turm- und Kellergeschichten

Der Türmer Thomas bietet Ihnen einen virtuellen Vortrag über die Geschichten der Türme in den 1000 Jahren der historischen Lucas-Cranach-Stadt Kronach an. Tauchen Sie mit ihm ab in die Welt der Tor-, Turm- und Kellergeschichten.

Thomas Baier, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

NO 100 Albanien - zurück in Europa

Kursbeschreibung siehe Seite 98

Fred-J. Jansch, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 7,00 €

TN 100 Geheimnisvoller Oman

Sultanat zwischen gestern und morgen

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 7,00 €

WI 101 Schottland

Reisebericht Mai 2026

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Fred-J. Jansch, Freitag, 15. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €



WA 101 Die Ukraine

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Fred-J. Jansch, Dienstag, 19. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €

TS 101 Island

Kursbeschreibung siehe Seite 108

Fred-J. Jansch, Freitag, 22. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

18 150 Die Partnerschaft des Landkreises Kronach mit dem schottischen Landkreis Moray Council

Die Entstehung, Land und Leute

Daniel Gebert, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

SC 100 Vietnam - Land im Aufbruch

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Fred-J. Jansch, Montag, 01. Februar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus, Henneschberg 20, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 €

TN 101 Irland

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 03. Februar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 7,00 €

Vormittagskreis der vhs

48 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 Bitcoin verstehen - eine Einführung in das digitale Geld

Alexander Hatzold, Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 101 Paris und die Loireschlösser

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 102 König Ludwig I. bei den Flößern

Gerd Wich-Heiter, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 103 KI in Ihrem Alltag: Zwischen Chancen und Risiken

Sandra Fischer, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 104 Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Luisa Engelhardt, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

18 105 Yoga im Sitzen

Christine Witton, Donnerstag, 19. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 106 Kreatives Gestalten

Christa Hofmann, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 107 Thema noch offen

N. N., Donnerstag, 03. Dezember 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 108 Unser Konsum und unser Wasser

Odetta Eisenträger-Sarter, Donnerstag, 10. Dezember 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 109 Gehirnjogging

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit verschiedenen Übungen.

Walter Hofmann, Donnerstag, 17. Dezember 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 110 Taiwan - die schöne Insel - Krisenherd?

Walter Schinzel-Lang M. A., Donnerstag, 14. Januar 2027, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 111 Seniorensicherheit

Christian Wollinger, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

18 112 ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben

Interaktiver Vortrag

Sandra Fischer, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

18 113 Die Partnerschaft des Landkreises Kronach mit dem schottischen Landkreis Moray Council

Die Entstehung, Land und Leute

Daniel Gebert, Donnerstag, 04. Februar 2027, 1 Termin, 09:30-11:00 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, 09261/6060-0 bis einschließlich zum vorausgehenden Montag!

Maria Schneider, Termine:

10. September, 8. Oktober, 12. November, 10. Dezember 2026, 20,00 € Fahrtkosten werden im Bus kassiert

Geschichte/Zeitgeschichte

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Diese Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Sie fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen. Eine Anmeldung bei Ihrer vhs Kreis Kronach ist erforderlich - Zugangslink wird zugesendet.

11 900 Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Mittwoch, 16. September 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 910 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 920 Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

13 007 Kreisverkehrswacht Kronach e.V.: Rückblick auf 75 Jahre

Gezeigt werden viele Archivaufnahmen aus den Veranstaltungen der Kreisverkehrswacht e. V. von 1951 bis heute. Außerdem sind alle Teilnehmenden eingeladen, bei einem Umtrunk und Häppchen auf 75 Jahre Kreisverkehrswacht anzustoßen.

Thomas Baier, Montag, 23. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

CHW-Vorträge Bezirksgruppe Kronach 2026/2027

In Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Kronach und 1000 Jahre Kronach e. V. - keine Anmeldung nötig! Weitere Informationen unter: www.chw-franken.de.

18 200 Bayern und der Eiserne Vorhang

Die Grenzsicherung im Frankenwald im Vergleich zur tschechisch-bayerischen Grenze

Dr. Markus Meinke, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

18 201 Die Freiherren von Redwitz

Aufstieg und Niedergang eines Adelsgeschlechts

Thilo Hanft, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Luthersaal Küps, Luthersaal Küps, Am Hirtengraben 1, Küps, gebührenfrei

18 202 True Crime

Ein Spionagefall im Frankenwald

Willibert Lankes, Dienstag, 24. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

18 203 Adventskranz, Barbarazweige und Paradeiserl

Altes und neues Brauchtum in der Adventszeit

Dr. Fabian Brand, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei



18 204 Der Dreißigjährige Krieg im heutigen Oberfranken

Ereignisse und Erinnerungen

Marcus Mühlnikel, Donnerstag, 14. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

18 205 Alles ganz nah

Zwei Enkel berichten von der Spurensuche eines T4 Opfers der Nationalsozialisten

Rudolf Hempfling, Mittwoch, 24. Februar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

18 206 Wölfe, Hirsche, Wildbretschützen

Jagd unter den Markgrafen von Brandenburg, Ansbach und Bayreuth

Dr. Hubertus Habel, Mittwoch, 10. März 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

18 207 Levi Strauss

Eine jüdische Auswanderungsgeschichte

Dr. Tanja Roppelt, Mittwoch, 07. April 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, gebührenfrei

Ökologie

In Kooperation mit dem Naturpark Frankenwald e. V.

Anmeldung zu allen Veranstaltungen: Tel. 09261 678-244 oder per E-Mail an naturpark.frankenwald@ira-kc.bayern.de

18 900 Naturschutz für alle: Kirchen, Klöster, Fledermäuse in Kronach

Freiwilligenaktion mit den Naturpark-Rangern - ab 16 Jahre und Erwachsene

Gemeinsam wollen wir die Sommerquartiere der Fledermäuse für das nächste Frühjahr säubern. Dies kann nur im Winter gemacht werden, wenn die Fledermäuse in ihren Winterquartieren Winterschlaf halten. Die Kirchendachböden sind sogenannte Wochenstuben, in denen die Fledermausmütter jeden Sommer ihre Jungen aufziehen. Hier häuft sich dann einiges an Fledermausdung an. Im Oblatenkloster und in der Christuskirche in Kronach werden wir mit Schaufel und Besen diesen wertvollen Dung gemeinsam einsammeln. Zu Beginn erfahren wir zudem noch interessante Details zu den jeweiligen Kirchen und nach getaner Arbeit lassen wir den Tag gemütlich mit einer gemeinsamen Brotzeit ausklingen. Bitte mitbringen: Handschuhe und FFP2-Maske!

N. N., Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Treffpunkt Geschäftsstelle des Naturparks Frankenwald, Klosterstr. 13, Kronach, gebührenfrei

72 915 Naturschutz für alle im Glosberger Steinbruch

Freiwilligenaktion mit den Naturpark-Rangern - für Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Der Glosberger Steinbruch ist unsere Patenfläche im Landkreis Kronach. Bei dieser Freiwilligenaktion wollen wir die Fläche für die dort lebenden Tiere noch attraktiver machen und

die Gelbbauchunke weiterhin vor Fressfeinden schützen. Außerdem muss die Wiese gemäht werden und Neophyten, also nicht einheimische Pflanzen müssen entfernt werden. Bitte mitbringen: Handschuhe und nach Möglichkeit etwas Werkzeug (Spaten, Schaufel, Rechen und Astschere...!)

N. N., Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 10:00-14:00 Uhr, Treffpunkt Wallfahrtskirche Mariä Geburt, Glosberg 18, Kronach, gebührenfrei

MA 208 Winterpilzwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

Kursbeschreibung siehe Seite 95

N. N., Sonntag, 27. Dezember 2026, 1 Termin, 13:00-15:00 Uhr, Treffpunkt Marktrodach (der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben), , gebührenfrei

MA 700 Der Wald bei Nacht

Familienwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

Kursbeschreibung siehe Seite 95

N. N., Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz am Vereinshaus des Frankwaldvereins Seibelsdorf, Mittelberg 7, Marktrodach, gebührenfrei

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

18 901 So funktioniert moderne Abwasserreinigung

Besichtigung der Kläranlage Kronach

Für alle Interessierten, Kinder nur mit Begleitperson

Alexander Giesbrecht, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-18:00 Uhr, Kläranlage Kronach, Weißenbrunner Str. 22, Kronach, gebührenfrei

RB 100 Korallenzucht im Korallenkeller

Faszinierende Einblicke in die Unterwasserwelt

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Yvonne und Frank Lipfert, Montag, 19. Oktober 2026, 1 Termin, 17:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Franks Korallenkeller, Gartenstraße 17, Reichenbach, Gebühr 7,00 €



SABINE GROSS

Rechtsanwältin

FACHANWÄLTIN für
**ARBEITSRECHT
und SOZIALRECHT**

RODACHER STRASSE 16, D-96317 KRONACH
■ TEL. 09261 50460 ■ FAX 09261 504620
www.ra-sabinegross.de



WI 102 Falknerei

Die Kunst der Jagd mit Greifvögeln

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Günter Biesenecker, Marcel Hempfling, Jacqueline Hempfling, Montag, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €

Online-Kurse

Finance Goes Digital:

Mein Geld in der digitalen Welt

Online-Reihe in Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband - Anmeldung über Ihre vhs Kreis Kronach! Sie erhalten kurz vor der Veranstaltung Ihren Online-Zugangslink.

11 310 Wallet statt Portemonnaie

Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 311 Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 312 Grün und Rendite?

Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 313 Demografie vs. Geldbeutel

Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir be-

trachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 314 Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

"Altersarmut ist weiblich!", "Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!" Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig? Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Dienstag, 12. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 315 Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Finfluencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Dienstag, 09. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 316 Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk "The Waterworks of Money" erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Diese Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Sie fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politi-



schen Entwicklung seit 1990. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen. Eine Anmeldung ist erforderlich - Zugangslink wird zugesendet.

11 900 Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Mittwoch, 16. September 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 910 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 920 Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

17 201 Superhirn - Namen und Gesichter merken

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, 01. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

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 Schlager, jederzeit buchbar, Online-Veranstaltung, Gebühr 39,00 €

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

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 215 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 216 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 18. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 217 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 16:30-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 218 Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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.

Robin Weniger, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 30,00 €



27 219 KI von A bis Z

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden
Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Robin Weniger, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 150,00 €

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

27 223 KI-Prompting

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 21. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 224 KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 03. November 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Protokolle

Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu er-

fassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern

27 225 KI-Protokolle

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 226 KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Bilder

Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

27 227 KI-Bilder

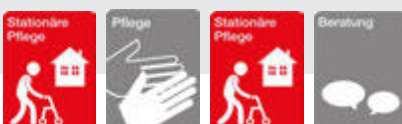
Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 16. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 228 KI-Bilder

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 01. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €



Hilfe mit ♥ und Verstand.

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



Finance Goes Digital: Mein Geld in der digitalen Welt

Online-Reihe in Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband - Anmeldung über Ihre vhs Kreis Kronach! Sie erhalten kurz vor der Veranstaltung Ihren Online-Zugangslink.

11 310 Wallet statt Portemonnaie:

Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 311 Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 312 Grün und Rendite?

Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 313 Demografie vs. Geldbeutel

Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 314 Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

"Altersarmut ist weiblich!", "Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!" Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühl-

ten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig? Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Dienstag, 12. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 315 Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Finfluencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Dienstag, 09. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 316 Wie funktioniert unser Geldsystem?

Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk "The Waterworks of Money" erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Diese Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Sie fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen. Eine Anmeldung ist erforderlich - Zugangslink wird zugesendet.



11 900 Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Mittwoch, 16. September 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 910 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 920 Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

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 Extrakwissen, 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, 01. Oktober 2026, 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, 08. Oktober 2026, 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, 31. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

KI in der Schule

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.



27 200 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Freitag, 12. Februar 2027, 1 Termin,
13:45-15:15 Uhr, Online-Veranstaltung, , Gebühr 12,00 €

27 201 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Dienstag, 02. März 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €

Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

27 202 Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

für Kinder von der 5. - 7. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Donnerstag, 18. Februar 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €

27 203 Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

für Kinder von der 5. - 7. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €

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 interaktive Vortrag bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt die wichtigsten Grundlagen.

27 210 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 12. Oktober 2026, 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, 23. Oktober 2026, 1 Termin,
15:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

27 212 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin,
15:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

27 213 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin,
17:30-20:30 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

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin,
18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 215 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin,
18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 216 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 18. November 2026, 1 Termin,
18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 217 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin,
16:30-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 218 Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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.

Robin Weniger, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin,
18:00-20:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 30,00 €

27 219 KI von A bis Z

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Robin Weniger, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin,
09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 150,00 €



27 220 Canva von A bis Z

Designs, Videos und Social Media
Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Robin Weniger, Freitag, 11. September 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 150,00 €

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.

27 221 KI trifft PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 222 KI trifft PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 18. November 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

27 223 KI-Prompting

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 21. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 224 KI-Prompting

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 03. November 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Protokolle

Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern

27 225 KI-Protokolle

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 226 KI-Protokolle

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Bilder

Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

27 227 KI-Bilder

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 16. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 228 KI-Bilder

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 01. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

Kaufen und Verkaufen im Internet

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten dieses verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Nach dem Kurs sind Sie fit, haben Sie alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer! Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

27 230 Kaufen und Verkaufen im Internet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:30-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 231 Kaufen und Verkaufen im Internet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 16. Januar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

Die Welt der Apps für mein Smartphone/Tablet

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen - ob Stauemelder, Blitzer-App, Navi-



gation bis zu Hotels, Tickets, Wander-/Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z.B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet/Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen. Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet Android/Apple/Windows!

27 232 Die Welt der Apps für mein Smartphone/ Tablet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 15. November 2026, 1 Termin, 14:30-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 233 Die Welt der Apps für mein Smartphone/ Tablet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 24. Januar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursinhalt: Smartphone was ist das eigentlich? Was kann es und was nutzt es mir?, Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien und Rechte Verwaltung von Apps, Das Google-Konto - Ihr Zugang zu Apps, Apps und Widgets - Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung, Security Themen - Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps, Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud, nützliche Helfer und Informations- und Hilfequellen im Internet, Verträge, Kennworte etc. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple/Windows

27 234 Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 15. November 2026, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 235 Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 13. Februar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 236 Tablet statt PC und Laptop?

Online-Kurs

Erladigen Sie Ihre Aufgaben alle ganz bequem am Tablet statt am PC oder Laptop! Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse. Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen

Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PC's kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner um zuzugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt. Teilnahmevoraussetzungen: keine, Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Thilo Herzau, Montag, 25. Oktober 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 237 Outlook - Grundkenntnisse

Online-Kurs

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

Thilo Herzau, Sonntag, 08. November 2026, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 250 Programmieren lernen 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, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €

27 251 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, 11. Januar 2027, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €

Windows 11 - Grundlagen

Windows 11 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 11 starten, Windows-11-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 11 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

27 270 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 271 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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.

27 272 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 273 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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.

27 274 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 07. Dezember 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 275 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 08. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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.

27 276 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 14. Dezember 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 277 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 15. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €



Für Ihren starken Auftritt! Sicher, überzeugend und selbstbewusst

Online-Kurse für Frauen

27 280 PowerRhetorik für Frauen

Sicher, überzeugend und selbstbewusst - Online-Kurs

Sie haben etwas zu sagen und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen - ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können. Das erwartet Sie: Überzeugend auftreten vom ersten Satz an, Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung, Schlagfertig und argumentationsstark auch aus dem Stegreif, Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen sowie Eigene Stärken bewusst einsetzen - klar, präsent, wirkungsvoll. Gestalten Sie Ihren Auftritt - klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Matthias Dahms, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

27 281 Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit - Online-Kurs

Sie leisten viel - aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen - ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen - im Beruf und im Privatleben. Das erwartet Sie: Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren, Sichtbarkeit schaffen - ohne Authentizität zu verlieren, Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing, Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache sowie Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen. Zeigen Sie, was in Ihnen steckt - und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

Matthias Dahms, Freitag, 25. September 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

27 282 Nein sagen für Frauen:

Raus aus der Harmoniefalle - Online-Kurs

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie - und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen - im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden. Das erwartet Sie: Selbstbewusst und wertschätzend Nein

sagen, Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche, Grenzen setzen, ohne zu verletzen, Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen, Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache und Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen. Sagen Sie Ja zu sich selbst - und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Matthias Dahms, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

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, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 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, 12. November 2026, 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, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 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 setzt. 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. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Steve Windisch, Montag, 14. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 211 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 Glückssa-



che - 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, 21. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 212 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, Donnerstag, 24. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 213 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, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 214 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 hintenanzustellen? 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, 02. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 215 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 prak-

tischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Steve Windisch, Montag, 09. November 2026, 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, 28. September 2026, 12 Termine, 12:15-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

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, 28. September 2026, 12 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 82,00 €

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, 29. September 2026, 12 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 65,00 €

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, 30. September 2026, 12 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 101,00 €

47 225 Schwangerschaftsyoga

Online-Kurs

Der Kurs kann ab der 10. Schwangerschaftswoche sicher begonnen werden. Inhalte sind: Körperliche Übungen: Was ist erlaubt, was sollte vermieden werden?, Asanas, Pranayama, Mudras und Meditation für alle drei Schwangerschaftsphasen, Vorbereitung auf die Geburt und Schmerzreduktion unter der Geburt, Einführung in Postnatal Yoga und wann damit begonnen werden kann, Umgang mit Schmerzen, Krämpfen und häufigen Beschwerden in der Schwangerschaft. Ziele sind: Förderung einer natürlichen Geburt, Reduzierung von Geburtschmerzen, Linderung typischer Schwangerschaftsbeschwerden (z. B. Stimmungsschwankungen, Rückenschmerzen, geschwollene Knöchel), Innere Ruhe und Angstbewältigung und Aufbau einer tiefen Verbindung zum ungeborenen Kind. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Wichtiger Hinweis: Bitte achten Sie gut auf sich und üben Sie nur so, wie es sich für Sie angenehm und stimmig anfühlt. Dieser Online-Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine individuelle Korrektur ist online nur eingeschränkt möglich. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Unsicherheiten haben, klären Sie bitte vorab mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sollten während des Kurses Beschwerden auftreten, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Nesara Pradeep Kumar, Beginn Dienstag, 20. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

47 226 Baby & Mama Yoga

Online-Kurs

Der Kurs kann ab dem 3. Monat bis zu 1 Jahr nach der Geburt begonnen werden. Inhalte sind: Körperliche Übungen: Was ist erlaubt, was sollte vermieden werden?, Asanas zur Stärkung von Beckenbodenmuskulatur, Core und Wirbelsäule, Pranayama (Atemübungen) zur Beruhigung und Stressbewältigung, Mudras und Meditation gegen postpartale Depression und Angstzustände, Wiedergewinnung von Energie und körperlichem Wohlbefinden nach der Geburt. Ziele sind: Senkung des Risikos einer postpartalen Depression, Abbau von Muskelverspannungen, Steigerung der Energie, Innere Ruhe und Angstbewältigung, Reduzierung von Reizbarkeit, Kraftaufbau und Entlastung durch das Tragen und Stillen des Babys. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtiger Hinweis: Bitte achten Sie gut auf sich und üben Sie nur so, wie es sich für Sie angenehm und stimmig anfühlt. Dieser Online-Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine individuelle Korrektur ist online nur eingeschränkt möglich. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Unsicherheiten haben, klären Sie bitte vorab mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sollten während des Kurses Beschwerden auftreten, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Nesara Pradeep Kumar, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 10 Termine, 11:00-12:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €



47 230 xXxumba

Online-Kurs

In diesem VHS-Zumba-Kurs verbinden wir mitreißende Musik mit einfachen Tanzbewegungen zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund - Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk (Wasser), Handtuch und Gute Laune und Lust auf Bewegung!

Maria Gigova-Wasserfaller, Beginn Dienstag, 10. November 2026, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

57 100 Innenarchitektur als Kunstform

Individuelles Einrichtungskonzept erstellen

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt*innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten, bereit. Außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Franziska Schlecht, Beginn Donnerstag, 05. November 2026, 4 Termine, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 55,00 €

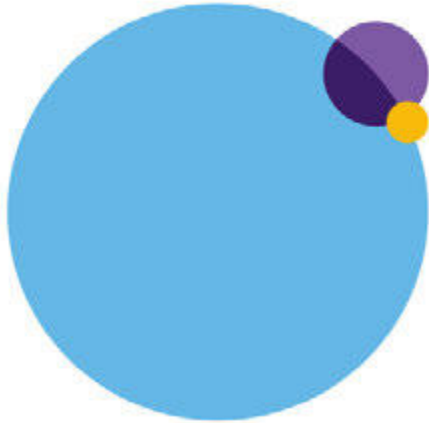
57 200 Postkarten gestalten – Tiere und Blumen mit Aquarell

Online-Workshop

In diesem kreativen Kurs gestalten wir schöne Postkarten mit Aquarellfarben. Schritt für Schritt entstehen kleine Motive wie Blumen, Blätter oder Tiere. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet - im Mittelpunkt stehen Freude am Malen und individuelle, selbst gestaltete Karten. Bitte folgende Materialien bereitlegen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel (verschiedene Größen), Wasserbehälter, Bleistift und Radiergummi, Küchenrolle oder Tuch. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

Maria Gigova-Wasserfaller, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 15,00 €

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: Telephon-
ing, 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 zusammen-
arbeiten
- 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.

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

13 002 Missverständnisse vermeiden - entspannter miteinander umgehen

Warum entstehen im Alltag so schnell Spannungen, obwohl es oft gar nicht böse gemeint ist? Ein unbedachter Satz, eine falsche Interpretation oder unterschiedliche Wahrnehmungen reichen oft aus, damit Gespräche kippen und Konflikte entstehen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Missverständnisse entstehen und was Sie selbst tun können, um Gespräche klarer, wertschätzender und entspannter zu gestalten. Anhand alltagsnaher Beispiele wird deutlich, wie unterschiedlich Menschen Situationen wahrnehmen und warum Worte manchmal anders ankommen als beabsichtigt. Themen des Abends sind unter anderem der Einfluss von Wahrnehmung auf unsere Kommunikation, typische Missverständnisse und sprachliche Doppeldeutigkeiten. Außerdem geht es darum, warum Worte Konflikte verschärfen oder entschärfen können und wie positives, wertschätzendes Formulieren gelingt. Auch aktives Zuhören sowie praktische Tipps für Familie, Beruf und Alltag spielen eine wichtige Rolle.

Anke Gaidzik, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €



www.vhs-kronach.de

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 €

24 300 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 Freitag, 22. Januar 2027, 5 Termine, 17:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 102,00 € (ab 7 Personen Gebühr 102,00 €, ab 5 Personen Gebühr 122,40 €, inkl. Lernmittel 19,50 €)

Homepage erstellen ohne Vorkenntnisse

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.

24 310 Homepage erstellen ohne Vorkenntnisse

Michael Bergner, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 3 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 49,00 € (ab 8 Personen Gebühr 49,00 €, ab 5 Personen Gebühr 58,80 €)

24 311 Homepage erstellen ohne Vorkenntnisse

Michael Bergner, Beginn Mittwoch, 13. Januar 2027, 3 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 49,00 € (ab 8 Personen Gebühr 49,00 €, ab 5 Personen Gebühr 58,80 €)



24 395 Weiterbildung & neue berufliche Perspektiven - in Präsenz und Hybrid

Welche Weiterbildung passt zu mir? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Und wie finde ich passende Angebote in der Region? Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über berufliche Weiterbildung, regionale Beratungsangebote und das Weiterbildungsportal „komm weiter in B@yern“. Die Veranstaltung richtet sich an Beschäftigte, Wiedereinsteigende, Menschen in beruflicher Veränderung sowie Unternehmen, die in die Qualifizierung ihrer Mitarbeitenden investieren möchten. Im Anschluss besteht ausreichend Gelegenheit für persönliche Fragen, individuellen Austausch und erste Beratungsgespräche. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten.

Sven Glier und Ramona Geier Weiterbildungsinitiatoren für Oberfranken, Mittwoch, 20. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

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, Montag, 25. Januar 2027, 1 Termin, 17:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 32,50 €

24 390 Sprechstunde für EDV und Digitalisierung

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



Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Computer? Dann kommen Sie zur digitalen Sprechstunde - die Medienscouts der Mittelschule werden gerne versuchen, Ihnen zu helfen. Die Termine folgen erst im Oktober 2026. Bitte erfragen Sie diese dann bei der vhs Kreis Kronach, Tel. 09261 6060-0 oder per E-Mail: info@vhs-kronach.de

Termine folgen im Herbst 2026, Gottfried-Neukam-Mittelschule - Treffpunkt: Aula, Am Schulzentrum 7, Kronach,

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.

27 130 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

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.

Sibylle Fugmann, Samstag, 06. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, 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 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

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.

Sibylle Fugmann, Samstag, 13. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, 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 €)

Azubi-Training - Firmenkurs

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 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr gemäß Angebot**

KANZLEI GRAF STEUERBERATER-SOZIENTÄT

Wir stehen für Qualität und Vertrauen in
dauerhaften Mandantenbeziehungen.

96317 Kronach, Kronachallee 11
Tel: 09261 6001-0

www.steuerkanzlei-graf.de



Technische
Hochschule
Nürnberg

Technologietransferzentrum
Oberfranken
Digitale Intelligenz

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. Renommiertere 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 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 Fischer, Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

27 161 KI in Ihrem Alltag: Zwischen Chancen und Risiken

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie begegnet uns täglich:

in Suchmaschinen, Navigationssystemen, beim Online-Einkauf oder in sozialen Medien. Doch was genau steckt dahinter, und wie beeinflusst KI unser Leben? In diesem Kurs lernen Sie, wo KI bereits heute eingesetzt wird, welche Vorteile sie bietet und welche Risiken beachtet werden sollten - etwa in Bezug auf Datenschutz, Arbeitswelt oder gesellschaftliche Auswirkungen. Gemeinsam diskutieren wir Chancen und Grenzen der Technologie und beleuchten, wie Sie KI im Alltag bewusst und verantwortungsvoll nutzen können. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und das Thema verständlich und praxisnah kennenlernen möchten - ganz ohne technische Vorkenntnisse.

Sandra Fischer, Dienstag, 19. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

47 200 Den Alltag gelassener gestalten – mehr Struktur, weniger Stress

Workshop

Fühlen Sie sich im Alltag oft gestresst, müde oder überfordert? In diesem Workshop nehmen Sie sich bewusst Zeit, um den eigenen Alltag in den Blick zu nehmen. Gemeinsam schauen wir darauf, was besonders belastet - und was helfen kann, den Alltag ruhiger und übersichtlicher zu gestalten. Mit kurzen Impulsen und einfachen Übungen entdecken Sie: wie Sie besser den Überblick behalten, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und mit kleinen Veränderungen mehr Entlastung in Ihren Alltag bringen können. Sie lernen praktische Methoden kennen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen - zu Hause, im Beruf oder unterwegs. Ziel des Workshops ist es, erste konkrete Schritte für einen gelasseneren und bewussteren Alltag mitzunehmen.

Larissa Müller, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 €

SH 500 LibreOffice - kompakt

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 7 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 173,25 € (ohne Lehrbuch)

SH 502 Das Imperium von Google ONE

Workshop für Android und iPhone-Nutzer

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 3 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Geb. 105,00 €)

Existenzgründung/Selbstständigkeit

27 010 Startups erfinden

von 15 bis 99 Jahren

Entwickle Deine eigene Startup-Idee! Hast du schon immer davon geträumt, ein eigenes Unternehmen zu gründen, aber dir fehlt noch die zündende Idee? Oder möchtest du verstehen, wie Startups funktionieren? In unserem Workshop startest du mit einem leeren Blatt Papier und gehst mit einer eigenen Startup-Idee nach Hause, die ihr in Gruppenarbeit entwickelt. In unserem letzten Workshop entstanden höchst spannende Ideen. Wir zeigen dir, wie du kreativ und systematisch vorgehst: Du wirst im Team ungelöste Kundenprobleme aufdecken, innovative Geschäftsmodelle gestalten und deine Lösungen überzeugend pitchten. Keine Angst, das passiert spielerisch und Schritt für Schritt. Am Ende wirst du über deine eigenen Ideen verblüfft sein. Jeder kann kreativ sein. Vielleicht erfindest du das nächste Spotify oder Airbnb. Bitte mitbringen: kein Vorwissen erforderlich. Du musst nur Deine Neugier mitbringen!

Jakob Lieb, Samstag, 07. November 2026, 1 Termin, 10:15-16:30 Uhr, Lucas-Cranach-Campus-Stiftung, Am Damm 10, Neuses, gebührenfrei inkl. Snacks und Getränke



EDV-Grundlagen

24 300 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 Freitag, 22. Januar 2027, 5 Termine, 17:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 102,00 € (ab 7 Personen Gebühr 102,00 €, ab 5 Personen Gebühr 122,40 €, inkl. Lernmittel 19,50 €)

24 370 Linux installieren und verstehen: Digital souverän starten

Linux ist eine freie Alternative zu Windows und macOS und läuft auf vielen privaten Computern, Servern, Smartphones, Routern und Alltagsgeräten. In diesem Mitmach-Workshop installieren Sie Ubuntu Linux auf dem eigenen Laptop oder nutzen VirtualBox als sichere Alternative. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Linux aufgebaut ist, wie Programme installiert werden, welche Unterschiede es zu Windows und macOS gibt und was digitale Souveränität im Alltag bedeutet. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Linux-Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: eigener Laptop mit Netzteil sowie einen USB-Stick mit mindestens 16 GB. Der Laptop sollte einen 64-Bit-Prozessor, mindestens 8 GB Arbeitsspeicher und eine Internetverbindung per WLAN oder Netzkabel und ausreichend freien Speicherplatz besitzen. Administratorrechte auf dem Gerät sind erforderlich!

Johannes Reichhardt, Beginn Donnerstag, 12. November 2026, 3 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 56,00 €

24 371 Programmieren mit KI-Agenten: Einstieg ins Vibecoding

Mitmach-Workshop

Mit KI kann heute fast jede Person erste lauffähige Programme schreiben. Entscheidend ist nicht mehr, jede Codezeile auswendig zu kennen, sondern eine Idee klar zu beschreiben, einen Coding-Agenten gezielt arbeiten zu lassen, Ergebnisse zu testen und Verbesserungen anzuleiten. In diesem Kurs bauen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem KI-Coding-Agenten einen ersten lauffähigen Projektstand: zum Beispiel eine Webseite, ein Formular, einen Rechner, eine Checkliste, ein internes Werkzeug oder den Startpunkt für ein größeres Softwareprojekt. Geeignete Werkzeuge sind zum Beispiel OpenAI Codex, Claude Code, Pi Agent oder andere Coding-Agents mit Projektzugriff. Der Kurs zeigt den Weg von der Idee über den ersten Prototyp bis zu einer Version, die läuft und bewusst geprüft wurde. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger mit sicherer Computer-Grundbedienung. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eigener Laptop mit Netzteil, mit Windows oder am besten mit macOS oder Linux und OpenAI (Pro 5x) oder Claude (Max 5x) Subscription für den Kurszeitraum!

Johannes Reichhardt, Beginn Dienstag, 17. November 2026, 5 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 135,00 €

27 011 No-Code - Programmieren ohne Codieren

von 15 bis 99 Jahren

Möchten Sie ihren Auftritt im Internet stärken, haben aber keine Erfahrungen im Webdesign? Haben Sie schonmal eine App gesucht, aber keine die Sie gefunden haben, hatte genau die Funktionen, die Sie brauchen? Haben Sie eine brillante Idee für eine Webseite, beherrschen aber keine Programmiersprachen? Inzwischen können Sie diese Probleme auch ohne großes Budget lösen. KI demokratisiert den Entwicklungsprozess und ermöglicht es selbst Laien ohne Erfahrung in kürzester Zeit eigene Anwendungen zu erschaffen. Aber welche Hilfsmittel gibt es, wie gut sind sie wirklich und wo liegen ihre Grenzen? In diesem Workshop erklären wir die aktuellen Entwicklungen im No-Coding-, Low-Coding- und Agentic Coding-Bereich, testen verschiedene Anwendungen und programmieren ohne codieren.

Jakob Lieb, Mittwoch, 11. November 2026, 1 Termin, 16:30-19:00 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei inkl. Snacks und Getränke

27 250 Programmieren lernen 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, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €

27 251 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, 11. Januar 2027, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €



Windows 11 - Grundlagen

Windows 11 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 11 starten, Windows-11-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 11 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

27 270 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 271 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

SH 500 LibreOffice - kompakt

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 7 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 173,25 € (ohne Lehrbuch)

SH 502 Das Imperium von Google ONE

Workshop für Android und iPhone-Nutzer

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 3 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Geb. 105,00 €)

Office-Anwendungen

24 333 Excel 2021 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, 20. Oktober 2026, 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 2021 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, 12. Januar 2027, 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.

27 272 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 273 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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.



27 274 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Mo., 07. Dez. 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 275 Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Mo., 08. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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 : Mit Datenbanken arbeiten, Datenbanken erstellen und verwalten, Was ist Access?, die Hilfefunktion 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, Datenbankobjekte bearbeiten, Berichte und Etiketten erstellen, mit Berichten arbeiten, Indizes festlegen und Daten drucken.

27 276 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Mo., 14. Dezember 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 277 Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Mo., 15. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

Internet

SH 502 Das Imperium von Google ONE

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 3 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Geb. 105,00 €)

EDV für Späteinsteiger

24 300 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 Freitag, 22. Januar 2027, 5 Termine, 17:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 102,00 € (ab 7 Personen Gebühr 102,00 €, ab 5 Personen Gebühr 122,40 €, inkl. Lernmittel 19,50 €)

24 380 Smartphonekurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit Android-Smartphone oder iPhone, die bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit ihrem Handy haben. 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 den Teilnehmern, die Grundlogik des Smartphones zu verstehen und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden. Das Konzept arbeitet mit personalisierbaren Unterlagen: Jeder Teilnehmer erstellt im Kurs seine eigene "Betriebsanleitung" für sein Gerät. Durch Sticker kann sich jeder sein Kursbuch so individualisieren, dass es dem eigenen Smartphone entspricht. Einfache Aufgaben und Übungen bringen den Teilnehmern die wichtigsten Funktionen und Apps näher. Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone!

Rainer Doppel, Beginn Freitag, 16. Oktober 2026, 7 Termine, 14:30-17:00 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 €)

24 390 Sprechstunde für EDV und Digitalisierung

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

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Computer? Dann kommen Sie zur digitalen Sprechstunde - die Medienscouts der Mittelschule werden gerne versuchen, Ihnen zu helfen. Die Termine folgen erst im Oktober 2026. Bitte erfragen Sie diese dann bei der vhs Kreis Kronach, Tel. 09261 6060-0 oder per E-Mail: info@vhs-kronach.de

Termine folgen im Herbst 2026, Gottfried-Neukam-Mittelschule - Treffpunkt: Aula, Am Schulzentrum 7, Kronach,

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



MA 500 WhatsApp für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Rainer Doppel, Freitag, 15. Januar 2027, 1 Termin, 17:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 21,50 € (ab 6 Personen Gebühr 21,50 €, ab 4 Personen Gebühr 25,80 €)

Schreibtechnik

24 340 Tippen lernen in 4 Stunden für Jugendliche von 10 bis 17 Jahren

Erlernen der 10-Finger-Technik

In nur 4 Zeitstunden lernt ihr spielerisch das Tastenfeld eines PCs (Buchstaben, Ziffern, Sonderzeichen) mit 10 Fingern blind zu bedienen. Mit einem bewährten ganzheitlichen Ansatz funktioniert es bei jedem. Es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, vielmehr werden viele Sinne spielerisch aktiviert. Die Kombination von Memotechniken, multisensorischem Lernen, Bewegung und Entspannung führen zu einer enormen Lernbeschleunigung. Bitte mitbringen: Schreibzeug!

Hilde Stütz-Fischer, Beginn Freitag, 13. November 2026, 2 Termine, 14:00-16:15 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,00 € (inkl. Lernmittel)

24 341 Tippen lernen in 4 Stunden ab 15 Jahren und Erwachsene

Erlernen der 10-Finger-Technik

In nur 4 Zeitstunden lernt ihr spielerisch das Tastenfeld eines PCs (Buchstaben, Ziffern, Sonderzeichen) mit 10 Fingern blind zu bedienen. Mit einem bewährten ganzheitlichen Ansatz funktioniert es bei jedem. Es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, vielmehr werden viele Sinne spielerisch aktiviert. Die Kombination von Memotechniken, multisensorischem Lernen, Bewegung und Entspannung führen zu einer enormen Lernbeschleunigung. Bitte mitbringen: Schreibzeug!

Hilde Stütz-Fischer, Beginn Freitag, 13. November 2026, 2 Termine, 16:45-19:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,00 € (inkl. Lernmittel)

Digitalisierung

27 150 Generative KI für alle - einfach erklärt und live demonstriert

Infoworkshop - Künstliche Intelligenz (KI)

Erleben Sie, wie generative KI Ihren Alltag bereichern kann: beim Schreiben, Organisieren, Lernen oder kreativen Arbeiten! In diesem leicht verständlichen Info-Workshop erhalten Sie inspirierende Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten von ChatGPT und anderen innovativen KI-Tools. Erleben Sie durch spannende Live-Demonstrationen, wie KI Sie dabei unterstützen kann, Texte neu zu formulieren und Bilder sowie Infografiken nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Sprache wird in Text umgewandelt - und umgekehrt. Außerdem werden Videos und Präsentationen erstellt. Ebenso werden Songs „komponiert“, Texte visualisiert, Podcasts produziert sowie interaktiv mit einer KI gesprochen und KI zum Lernen genutzt. Darüber hinaus beleuchten wir auch Grenzen, Risiken und Datenschutzaspekte. Am Ende haben Sie einen Überblick darüber erhalten, welche KI-Tools Ihre Produktivität sinnvoll unterstützen können.

Regina Hildner, Freitag, 30. Oktober 2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 31. Oktober 2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 54,00 €

27 151 ChatGPT & Co. clever nutzen

Workshop - Künstliche Intelligenz (KI)

KI endlich praktisch nutzen! Gewinnen Sie mehr Zeit für das Wesentliche - mit Unterstützung von ChatGPT und anderen KI-Tools bei alltäglichen Aufgaben. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie KI sinnvoll einsetzen können. Sie lernen, effektive Eingaben (Prompts) zu formulieren und KI für Texte, Ideen, E-Mails, Reiseplanung, Bilder oder die Lösung technischer Fragen zu nutzen. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Inhalte und probieren verschiedene Anwendungen direkt aus. Außerdem lernen Sie weitere KI-Chatbots wie Copilot, Gemini, Claude, Perplexity und DeepSeek mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen kennen. Auch Grenzen, Risiken und Datenschutzaspekte werden behandelt

Regina Hildner, Freitag, 27. November 2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 28. November 2026 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 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 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 Fischer, Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

27 161 KI in Ihrem Alltag: Zwischen Chancen und Risiken

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie begegnet uns täglich: in Suchmaschinen, Navigationssystemen, beim Online-Einkauf oder in sozialen Medien. Doch was genau steckt dahinter, und wie beeinflusst KI unser Leben? In diesem Kurs lernen Sie, wo KI bereits heute eingesetzt wird, welche Vorteile sie bietet und welche Risiken beachtet werden



sollten - etwa in Bezug auf Datenschutz, Arbeitswelt oder gesellschaftliche Auswirkungen. Gemeinsam diskutieren wir Chancen und Grenzen der Technologie und beleuchten, wie Sie KI im Alltag bewusst und verantwortungsvoll nutzen können. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und das Thema verständlich und praxisnah kennenlernen möchten - ganz ohne technische Vorkenntnisse.

Sandra Fischer, Dienstag, 19. Januar 2027, 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 Schlager, 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, 31. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

KI in der Schule

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

27 200 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Freitag, 12. Februar 2027, 1 Termin, 13:45-15:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €

27 201 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

Robin Weniger, Dienstag, 02. März 2027, 1 Termin, 16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €

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 interaktive Vortrag bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt die wichtigsten Grundlagen.

27 210 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 12. Oktober 2026, 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, 23. Oktober 2026, 1 Termin, 15:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

27 212 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 15:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 36,00 €

27 213 Canva-Workshop: Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin, 17:30-20:30 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

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 215 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €



27 216 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 18. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 217 KI Grundkurs

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 16:30-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 20,00 €

27 218 Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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.

Robin Weniger, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 30,00 €

27 219 KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Robin Weniger, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 150,00 €

27 220 Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Robin Weniger, Freitag, 11. September 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 150,00 €

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.

27 221 KI trifft PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 222 KI trifft PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 18. November 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

27 223 KI-Prompting

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 21. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 224 KI-Prompting

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 03. November 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Protokolle

Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern

27 225 KI-Protokolle

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 226 KI-Protokolle

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 17:30-18:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

KI-Bilder

Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.



27 227 KI-Bilder

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Montag, 16. November 2026, 1 Termin, 16:30-17:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

27 228 KI-Bilder

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Robin Weniger, Dienstag, 01. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 18,00 €

Kaufen und Verkaufen im Internet

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten dieses verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Nach dem Kurs sind Sie fit, haben Sie alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer! Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

27 230 Kaufen und Verkaufen im Internet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:30-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 231 Kaufen und Verkaufen im Internet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 16. Januar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

Die Welt der Apps für mein Smartphone/Tablet

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen - ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander-/Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z.B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet/Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen. Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet Android/iOS/Windows!

27 232 Die Welt der Apps für mein Smartphone/ Tablet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 15. November 2026, 1 Termin, 14:30-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 233 Die Welt der Apps für mein Smartphone/ Tablet

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 24. Januar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursinhalt: Smartphone was ist das eigentlich? Was kann es und was nutzt es mir?, Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien und Rechte Verwaltung von Apps, Das Google-Konto - Ihr Zugang zu Apps, Apps und Widgets - Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung, Security Themen - Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps, Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud, nützliche Helfer und Informations- und Hilfequellen im Internet, Verträge, Kennworte etc. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple/Windows

27 234 Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Online-Kurs

Thilo Herzau, Sonntag, 15. November 2026, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 235 Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone

Online-Kurs

Thilo Herzau, Samstag, 13. Februar 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 236 Tablet statt PC und Laptop?

Online-Kurs

Erlernen Sie Ihre Aufgaben alle ganz bequem am Tablet statt am PC oder Laptop! Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse. Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PC's kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm zuzugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt. Teilnahmevoraussetzungen: keine, Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Thilo Herzau, Montag, 25. Oktober 2027, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €



27 237 Outlook - Grundkenntnisse

Online-Kurs

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

Thilo Herzau, Sonntag, 08. November 2026, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €

27 250 Programmieren lernen 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, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 160,00 €

27 251 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, 11. Januar 2027, 4 Termine, 20:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 80,00 €

Windows 11 - Grundlagen

Windows 11 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 11 starten, Windows-11-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 11 drucken, Netzwerke, Zugang zu öffentlichen Netzen, Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement, Schutz vor Viren und Malware sowie ergonomische und Umweltschutz-Aspekte.

27 270 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 02. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 271 Windows 11 - Grundlagen

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

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.

27 272 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 09. November 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 273 Textverarbeitung mit Word

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

Andreas Fänger, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

Präsentationen mit PowerPoint

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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.



27 274 Präsentationen mit PowerPoint

Andreas Fänger, Beginn Mo., 07. Dez. 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 275 Präsentationen mit PowerPoint

Andreas Fänger, Beginn Mo., 08. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

Datenbanken mit Access

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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.

27 276 Datenbanken mit Access

Andreas Fänger, Beginn Mo., 14. Dez. 2026, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

27 277 Datenbanken mit Access

Andreas Fänger, Beginn Mo., 15. Februar 2027, 5 Termine, 16:15-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 161,00 €

Für Ihren starken Auftritt!

Sicher, überzeugend und selbstbewusst

Online-Kurse für Frauen

27 280 PowerRhetorik für Frauen

Sicher, überzeugend und selbstbewusst - Online-Kurs

Sie haben etwas zu sagen und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen - ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können. Das erwartet Sie: Überzeugend auftreten vom ersten Satz an, Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung, Schlagfertig und argumentationsstark auch aus dem Stegreif, Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen sowie Eigene Stärken bewusst einsetzen - klar, präsent, wirkungsvoll. Gestalten Sie Ihren Auftritt - klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Matthias Dahms, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

27 281 Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit - Online-Kurs

Sie leisten viel - aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen - ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen - im Beruf und im Privatleben. Das erwartet Sie: Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren, Sichtbarkeit schaffen - ohne Authentizität zu verlieren, Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing, Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache sowie Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen. Zeigen Sie, was in Ihnen steckt - und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

Matthias Dahms, Freitag, 25. September 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

27 282 Nein sagen für Frauen:

Raus aus der Harmoniefalle - Online-Kurs

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie - und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen - im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denkmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden. Das erwartet Sie: Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen, Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche, Grenzen setzen, ohne zu verletzen, Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen, Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache und Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen. Sagen Sie Ja zu sich selbst - und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Matthias Dahms, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 70,00 €

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, 28. September 2026, 12 Termine, 12:15-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

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

Sven Glier, 09281 7145-41
s.glier@vhshoferland.de

www.vhshoferland.de/weiterbildung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsmini-
steriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Deutsch

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Polnisch

Russisch

Portugiesisch

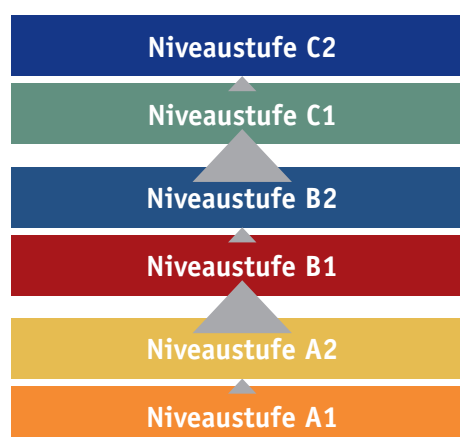
Arabisch

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 zum Beispiel:
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	☐ 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 zum Beispiel:
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	☐ 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 zum Beispiel:
Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	☐ 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 zum Beispiel:
Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	☐ 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 zum Beispiel:
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	☐ 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 zum Beispiel:
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	☐ 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, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

34 102 Einbürgerungstest

Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

34 104 Einbürgerungstest

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

34 106 Einbürgerungstest

Freitag, 19. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

Deutsch

34 160 Integrationskurs Deutsch

Die vhs Kronach ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse "Deutsch als Zweitsprache" anerkannt. 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 "Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)", die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) das Sprachniveau B1 erfüllt. Der Kurs ist modular aufgebaut. Ein Modul umfasst 100 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten. Entsprechend Ihrem Kenntnisstand können Sie in das passende Modul einsteigen. Sie können bei uns einen Einstufungstest machen, um das passende Modul zu finden. Grund-

sätzlich ist eine Teilnahme auf eigene Kosten möglich. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung von der Ausländerbehörde, Jobcenter oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten haben, ist der Kurs unter bestimmten Voraussetzungen für Sie kostenfrei. Beim Ausfüllen oder Stellen der Anträge helfen wir Ihnen in diesen Fällen gerne weiter. Kontakt: Sabine Nachtrab, Tel. 09261 606021

Beginn voraussichtlich Herbst 2026, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Kosten für Selbstzahler auf Anfrage (abhängig von individueller Teilnahmedauer)

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 2026, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Der Kursbesuch ist für Arbeitslose/Arbeitssuchende gebührenfrei, Beschäftigte zahlen einen Eigenanteil,

Die folgenden Deutschkurse werden nicht über das BAMF gefördert und richten sich daher ausschließlich an Selbstzahlende. Sie werden von qualifizierten Lehrkräften mit langjähriger Erfahrung durchgeführt, orientieren sich an hohen fachlichen und didaktischen Standards und bereiten gezielt auf wichtige Sprachprüfungen vor. Auf Wunsch ist eine Ratenzahlung möglich.

Wenn Sie sich unsicher sind, welches Niveau Ihre Deutschkenntnisse derzeit haben, können Sie vor der Anmeldung bei uns einen kostenfreien Einstufungstest machen.

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

38 100 Deutsch A2.1

Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf A1-Niveau und möchten diese weiter verbessern? In diesem Kurs lernen Sie, sich in wichtigen Alltagssituationen sicherer auf Deutsch zu verständigen. Im Mittelpunkt stehen Themen aus dem täglichen Leben, zum Beispiel Wohnen, Arbeit, Einkaufen oder Gesundheit. Der Kurs richtet sich besonders an Berufstätige und findet deshalb in Teilzeit am Abend statt (jeweils Montag und Dienstag). Pro Semester umfasst der Kurs 120 Unterrichtseinheiten. Bei regelmäßiger Teilnahme kann innerhalb von zwei



Semestern die Niveaustufe A2 erreicht und bei Bedarf im Anschluss eine Prüfung auf dem Niveau A2 abgelegt werden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.1 (Kurs- und Übungsbuch)

Olga Fluhr, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 30 Termine, 17:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 1250,00 € (ab 5 Personen Gebühr 1250,00 €, ab 7 Personen Gebühr 890,00 €, ab 9 Personen Gebühr 700,00 €)

38 101 Deutsch B1.1

Sie verfügen über Deutschkenntnisse auf A2-Niveau und möchten diese weiter verbessern? In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen klarer und selbstständiger auf Deutsch zu verständigen. Im Mittelpunkt stehen Themen aus dem täglichen Leben, zum Beispiel Arbeit und Beruf, Wohnen oder Gesundheit. Der Kurs richtet sich besonders an Berufstätige und findet deshalb in Teilzeit am Abend statt (jeweils Montag und Dienstag). Pro Semester umfasst der Kurs 120 Unterrichtseinheiten. Bei regelmäßiger Teilnahme kann innerhalb von zwei Semestern die Niveaustufe B1 erreicht und bei Bedarf im Anschluss eine Prüfung auf dem Niveau B1 abgelegt werden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 B1.1 (Kurs-/Übungsbuch).

Helen Ludwig, Beginn Mo., 05. Oktober 2026, 30 Termine, 17:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 1250,00 € (ab 5 Personen Gebühr 1250,00 €, ab 7 Personen Gebühr 890,00 €, ab 9 Personen Gebühr 700,00 €)

34 002 Deutsch C1

In diesem allgemeinsprachlich ausgerichteten Kurs erwerben und vertiefen Sie sprachliche Kompetenzen auf fortgeschrittenem Niveau, um sich im beruflichen, akademischen und gesellschaftlichen Kontext sicher und differenziert auf Deutsch ausdrücken zu können. Deutschkenntnisse auf C1-Niveau sind insbesondere für den Zugang zu Hochschulen sowie für die Anerkennung akademischer Berufsabschlüsse von großer Bedeutung. Der Kurs umfasst insgesamt 400 Unterrichtseinheiten und wird in Vollzeit durchgeführt. Der Unterricht findet von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:15 Uhr statt. Eine Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses, kann aber bei Bedarf im Anschluss abgelegt werden. Im Kurs werden Sie intensiv auf entsprechende Prüfungsanforderungen vorbereitet. Für die Prüfung fallen zusätzliche Kosten an. Teilnahmevoraussetzung: Vorkenntnisse auf B2-Niveau (Nachweis durch Vorlage eines B2-Zertifikats oder durch Teilnahme an einem Einstufungstest)

Ursula Eberle-Berlips, Beginn Montag, 23. November 2026, 80 Termine, 08:00-12:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, ab 7 Personen Gebühr 2.850,00 € (Ratenzahlung möglich)

34 000 Prüfung: telc Deutsch A2-B1

Mit der Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 weisen Sie nach, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich ausdrücken können. Bei Erreichen des Niveaus B1 gilt das Zertifikat als Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im schriftlichen Teil werden die Teilbereiche Leseverstehen (45 Min.), Sprachbausteine Lesen und Schreiben (35 Min.), Hören und Schreiben (ca. 35 Min.) und Schreiben (10 Min.) geprüft. Der mündliche Teil findet in der Regel als Paarprüfung statt und dauert jeweils circa 15 Minuten. Anmeldeabschluss: 27.10.2026! Wir empfehlen Ihnen, unser Angebot zur Prüfungsvorbereitung (Kursnr. 34001) zu nutzen. Wenn Sie an der Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, beträgt die Prüfungsgebühr 150,00 €.

Sa., 28. Nov. 2026, 1 Tag, 08:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 180,00 €

34 001 Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

In diesem Prüfungstraining bereiten wir Sie intensiv auf die Prüfung "telc Deutsch A2-B1" 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 mindestens Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2. 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, 13.11.2026, 16:00-18:30 Uhr, Samstag, 14.11.2026, 08:30-14:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 99,00 €

91 004 „Women Only – Frauen unter sich“ Sprach- und Talentcafé

In Kooperation mit KoBE - Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Kronach

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen unabhängig von Nationalität, Aufenthaltsstatus und Stand der Sprachkenntnisse. Die Treffen bieten die Möglichkeit, die deutsche Sprache in einem außerschulischen, alltäglichen Kontext zu praktizieren. Gemeinsam werden die Inhalte der Treffen gestaltet. Je nach Talent bringen sich die Frauen mit Beiträgen ein: z.B. Kreatives, Malen, Wellness, Literatur, Musik, Gesundheit, Kochen, uvm. So ist nahezu jede Beteiligte über das Jahr mal Teilnehmerin, mal ehrenamtliche Anleiterin. Ergänzt werden die regelmäßigen Treffen durch Sonderaktionen wie Ausflüge, Feste oder die Beteiligung an regionalen Veranstaltungen, die insbesondere dazu dienen, deutsche Kultur und deutsches Leben kennenzulernen. Nähere Informationen bei Galina Lenhardt, Tel. 0179 1121312, Termine unter www.vhs-kronach.de.

Treffen 14-tägig freitags, 15-17 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

Englisch

Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

38 200 Englisch 1.1 - A1

Lehrwerk: Great! A1, 2nd edition (Klett)

Geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Doris Schmidt, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 15 Termine, 16:30-18:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

38 220 English Conversation A2

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen? Im Mittelpunkt des Kurses stehen einfache Gespräche über Alltagsthemen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und üben, sich in typischen Gesprächssituationen besser auf Englisch zu verständigen.



Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 15 Termine, 19:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

38 270 Business English 1.0 - A2

Sie verfügen bereits über grundlegende Englischkenntnisse und möchten diese gezielt für den beruflichen Alltag ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz rund um typische Situationen im Arbeitsleben und gewinnen mehr Sicherheit in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation. Behandelt werden zum Beispiel Themen wie Telefonate, E-Mails, Terminabsprachen, Gespräche mit Kundinnen und Kunden sowie typische Redewendungen im Berufsalltag.

Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 15 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

KU 500 English Conversation - A2

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Doris Schmidt, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 12 Termine, 17:30-19:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 111,60 € (ab 5 Personen Gebühr 111,60 €, ab 7 Personen Gebühr 89,20 €, ab 9 Personen Gebühr 74,40 €)

Gem. Europäischer Referenzrahmen B1

38 230 English 3.1 - B1

Lehrwerk: Great! B1, 2nd edition (Klett)

Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

Doris Schmidt, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

38 233 English Conversation - B1+

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

N. N., Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

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 Guttmann, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 09:00-10:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

Business English

38 270 Business English 1.0 - A2

Sie verfügen bereits über grundlegende Englischkenntnisse und möchten diese gezielt für den beruflichen Alltag ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz rund um typische Situationen im Arbeitsleben und gewinnen mehr Sicherheit in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation. Behandelt werden zum Beispiel Themen wie Telefonate, E-Mails, Terminabsprachen, Gespräche mit Kundinnen und Kunden sowie typische Redewendungen im Berufsalltag.

Claudia Fehn, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 15 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

Englisch Stammtisch

38 285 Let's get talking!

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, 27. Oktober 2026, jeden letzten Dienstag im Monat, ab 20:00 Uhr, Weinstube "Alte Torwache", Gastwirtschaft, Melchior-Otto-Platz 12-13, Kronach, gebührenfrei

Englisch - Mitten im Leben

Englisch am Vormittag

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.

Bayerisches Rotes Kreuz
BRK Kreisverband Kronach

Immer an Ihrer Seite - aus Liebe zum Menschen.

Ob im Notfall, im Alltag oder in besonderen Lebenssituationen:
Der BRK Kreisverband Kronach ist für Sie da.
Mit Engagement, Kompetenz und Menschlichkeit kümmern wir uns täglich um die Menschen in unserer Region.

Unserer Leistungen für Sie:

- Pflege & Betreuung**
 - Seniorenhaus Kronach
 - Seniorenheim Ludwigsstadt
 - Sozialstation "Oberer Frankenwald"
 - Tagespflege "Neue Schule" Hirschfeld
 - Betreutes Wohnen
- Familie & Bildung**
 - Kindertagesstätte Kronach
 - offene Ganztagschule Windheim
 - Mehrgenerationenhaus Buchbach
- Engagement & Ausbildung**
 - Erste-Hilfe-Kurse
 - Ehrenamt und
 - Katastrophenschutz
- Hilfe & Sicherheit**
 - Rettungsdienst
 - Hausnotruf
 - Essen auf Rädern

BRK Kreisverband Kronach
Friesener Str. 46
96317 Kronach

09261/6072-0
info.kronach@brk.de
www.brk-kronach.de



38 290 Englisch am Vormittag - Refresher A1/A2

Lehrwerk: Fairway Refresher A2 (Klett)

Anja Guttman, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 11:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

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 Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 09:00-10:30 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

Französisch

Französisch für Anfänger.

Lernen von den Besten!

Deutsch · Englisch · Italienisch · Französisch · Spanisch · Arabisch · Neugriechisch · Portugiesisch · Kroatisch · Finnisch · Japanisch · Tschechisch · Ungarisch · Russisch



Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

38 300 Französisch - A1

In diesem Kurs starten wir ganz sanft, ohne Druck und mit viel Freude in das Abenteuer Französisch. An fünf Freitagen nehmen wir uns bewusst viel Zeit und widmen uns verschiedenen Themenblöcken, die im Urlaub oder bei den ersten Begegnungen mit Frankreich sofort weiterhelfen. Im Kurs werden wir gemeinsam sprechen, lachen und die Aussprache ganz ohne Perfektionismus ausprobieren. Gehen wir gemeinsam die ersten Schritte auf Französisch! Bienvenue!

Lehrwerk: On y va! A1 (Hueber)

ISBN-Nr. 978-3-19-103325-5

Anne Wich-Heiter, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 5 Termine, 16:30-18:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,00 € (ab 5 Personen Gebühr 62,00 €, ab 7 Personen Gebühr 49,60 €, ab 9 Personen Gebühr 41,33 €)



www.vhs-kronach.de

Italienisch

Hungrig auf Italienisch?



Lernen von den Besten!

Deutsch · Englisch · Italienisch · Französisch · Spanisch · Arabisch · Neugriechisch · Portugiesisch · Kroatisch · Finnisch · Japanisch · Tschechisch · Ungarisch · Russisch



Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

38 402 Italienisch 1.6 am Vormittag - A1

Lehrwerk: Allegro nuovo A1 (Klett)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau.

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 15 Termine, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

38 401 Italienisch 1.4 - A1 / A2

kein Anfängerkurs!

Lehrwerk: Allegro nuovo A1 / A2 (Klett)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 15 Termine, 17:15-18:45 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

38 420 Italienisch 2.3 am Vormittag - A2

Lehrwerk: Dieci A2 (Hueber)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 15 Termine, 08:30-10:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

38 421 Italienisch Wiederholungskurs A2

Lehrwerk: Dieci A2 (Hueber)

Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

Adelina Angermüller, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 15 Termine, 18:45-20:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)



Gem. Europäischer Referenzrahmen B1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

38 431 Italienisch 4.3 - B1

Lehrwerk: Espresso Nuovo B1 (Hueber)

Geeignet für Teilnehmende mit gefestigten Vorkenntnissen auf B1-Niveau und Sprechsicherheit.

Adelina Angermüller, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 15 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

38 432 Italienisch am Vormittag - B1

Lehrwerk: Dieci B1 (Hueber)

Geeignet für Teilnehmende mit gefestigten Vorkenntnissen auf B1-Niveau.

Adelina Angermüller, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 15 Termine, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

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, 06. Oktober 2026, 15 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

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, 07. Oktober 2026, 15 Termine, 08:30-10:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 139,50 € (ab 5 Personen Gebühr 139,50 €, ab 7 Personen Gebühr 111,60 €, ab 9 Personen Gebühr 93,00 €)

Spanisch

Gem. Europäischer Referenzrahmen A1

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

38 500 Spanisch 1.2 - A1

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 (Klett)

Geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Diana Michl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

Gem. Europäischer Referenzrahmen A2

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

38 520 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, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 93,00 € (ab 5 Personen Gebühr 93,00 €, ab 7 Personen Gebühr 74,40 €, ab 9 Personen Gebühr 62,00 €)

Online-Kurse

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online-Kurs in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen

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

Helmut Lange, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

37 201 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange, Donnerstag, 12. November 2026, 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, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €





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 Lastschrifteinzug!

43 001 Ein starkes Fundament: Warum der Beckenboden Ihr heimlicher Kraftort ist

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe, die für Stabilität, Haltung und Wohlbefinden eine zentrale Rolle spielt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Beckenboden aufgebaut ist - von den knöchernen Strukturen bis zu den drei elastischen Muskelschichten, die unsere Organe tragen. Außerdem wird gezeigt, wie eng der Beckenboden mit der Atmung verbunden ist und wie sich durch die richtige Atemtechnik die Tiefenmuskulatur aktivieren lässt. Praktische, alltags-taugliche Bewegungen und gezielte Übungen helfen dabei, den Beckenboden zu stärken, beweglich zu halten und im Alltag zu entlasten. Der Vortrag lädt dazu ein, der eigenen Körpermitte mehr Aufmerksamkeit zu schenken - für mehr Leichtigkeit, Kraft und Wohlbefinden in jedem Alter.

Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Kurs V43207 Beckenbodengymnastik, Beginn: 07.10.2026, 19.00 Uhr.

Cilly Volk, Montag, 21. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Altern will gelernt sein

Die Beschäftigung mit einer Lebensphilosophie des Alters ist aufgrund der steigenden Lebenserwartung so relevant wie nie. Während früher oft ein rein medizinisch-biologischer Fokus dominierte, rückt heute die bewusste Lebenskunst ins Zentrum. Altern will gelernt sein, das belegen deutlich verschiedenste Aussagen der Medizin aber auch der Philosophie, wenn es um den Prozess des Älterwerdens geht. Der Referent fragt in seinen Ausführungen nach grundlegenden Voraussetzungen, um glücklich altern zu können. Der Vortrag richtet sich ausdrücklich nicht nur an die unmittelbar angesprochenen Menschen im fortgeschrittenen Alter, sondern an alle Altersgruppen und gibt auch ganz konkrete praktische Ratschläge zur Lebenskunst im Alter. Ebenso besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, leicht nachvollziehbare Qi Gong- und Meditations-Übungen unter fachgerechter Anleitung auszuprobieren.

43 002 Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Gottfried Ströhlein, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 003 Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Gottfried Ströhlein, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 004 Infoabend LOGI Ernährung

Wie sieht eine zeitgemäße, gesunde Ernährung aus? Wie ernähren wir uns wirklich so, wie unser Körper es braucht? In diesem Infoabend lernen Sie die LOGI-Methode kennen, eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel stabil und den Insulinspiegel niedrig hält, Sie setzt auf viel Gemüse, Obst, gesunde Fette und Eiweiß und meidet und Zucker sowie Weißmehl weitgehend. Im Mittelpunkt des Konzepts steht keine strenge Diät, sondern eine genussvolle, langfristige Ernährungsumstellung, die Körper und Seele guttut und die fünf Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung, Atmung, Ordnung und Entspannung - einbezieht. Ein kurzer Exkurs zum Thema Leberfasten ergänzt den Abend. Sie erhalten Handouts und haben im Anschluss Gelegenheit zum Austausch und für Fragen.

Eva Breunig, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 005 Die Macht der Gene

In diesem Vortrag wird grundlegend erklärt, was Chromosomen, DNA und Gene sind, wofür sie in unserem Körper zuständig sind und warum es sich lohnt, sich mit seiner eigenen DNA zu befassen. Warum können die gleichen Nahrungsmittelbestandteile bei verschiedenen Menschen unterschiedlich wirken? Warum nehmen manche Menschen mit kohlenhydratreicher Nahrung zu, andere aber nicht? Gibt es tatsächlich verschiedene „Sport-Typen“? Warum wirken viele Arzneimittel bei dem einen oder anderen gar nicht oder haben unterschiedliche Nebenwirkungen? Alles das und vor allem die Frage, wie man mit diesem Wissen seine Gesundheit beeinflussen kann, wird in diesem Vortrag erklärt.

Dieter Kohlmann, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

43 006 Gesunder Schlaf - mehr Lebensqualität

Lange Zeit wurde dem menschlichen Schlaf kaum Aufmerksamkeit geschenkt und das, obwohl sich unsere Schlafqualität auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Mittlerweile liefert die Forschung auf diesem Gebiet interessante Erkenntnisse. Im Vortrag gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die Bedeu-



tung 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 eigenes Schlafverhalten zu optimieren und steigern Sie damit Ihre Lebensqualität.

Kathrin Füg, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 007 Unterstützung von Krebsbehandlungen durch Chinesische Medizin

Der Dozent kann als Arzt aufgrund seiner 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin keinen Krebs heilen, aber er kann Patienten bei Krebsbehandlungen unterstützen. In diesem Vortrag will er Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, die schulmedizinische Behandlung von Krebs sinnvoll zu ergänzen bzw. zu erweitern. „Ergänzen“ im Sinne von Abfederung, deutlicher Verminderung der Nebenwirkungen, die durch Chemotherapie, Bestrahlung oder sonstige Therapien auftreten können. Darüber hinaus wird er Ihnen erläutern, was er unter „Primärprophylaxe“ und „Nachsorge“ im Rahmen der Chinesischen Medizin als Ganzheitsmedizin versteht. Der Dozent sieht in der Chinesischen Medizin den Menschen als Lebewesen, das aus Körper, Seele und Geist besteht und es ist wichtig, diese seelischen und geistigen Anteile mit in die Behandlung einzubeziehen.

Dr. Wolfgang Margraf, Donnerstag, 10. Dezember 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

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

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Claudia Eckardt, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 14,00 € (ab 9 Personen Gebühr 14,00 €, ab 7 Personen Gebühr 16,80 €, ab 5 Personen Gebühr 21,00 €)

Wochenend-/Tagesseminare

43 140 Gesundheit und Lebensfreude neu gestalten

Workshop und Wohlfühlabend für Frauen

Im hektischen Alltag laufen viele unserer Verhaltensweisen auf Autopilot, sodass unsere eigenen Bedürfnisse oft zu kurz kommen. Häufig halten wir unbewusst an Ernährungs- und Lebensgewohnheiten fest, die unsere Energie blockieren und unser Wohlbefinden eher einschränken als fördern. Zu diesem exklusiven Themenabend für Frauen laden wir Sie herzlich ein. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie sich festgefahrene Muster erkennen, reflektieren und nachhaltig durchbrechen lassen. Dabei betrachten wir, wie solche Gewohnheiten entstehen und wie sie sich sowohl mental als auch praktisch verändern lassen. Zudem steht die Ernährung als Kraftquelle im Mittelpunkt. Sie erhalten alltagstaugliche Strategien für mehr Vitalität und Leichtigkeit - ganz ohne Verzicht. Ergänzt wird der Abend durch kurze, effektive Achtsamkeitsübungen zur Stressregulation sowie durch konstruktive Gespräche und den inspirierenden Austausch in einem geschützten Frauenkreis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Notizbuch, Schreibzeug und Getränk!

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)

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!



Dr. med. dent.
Thomas M. Roppelt

Praxis für Zahnheilkunde

DIE PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

☎ 092 61 / 6 33 33

Mangstraße 10 | Fax: 092 61 / 207 30
96317 Kronach | Mail: team@roppelt.de
www.roppelt.de

SPRECHZEITEN:

Mo 07:30 - 13:00 Uhr 14:30 - 18:30 Uhr
Di 07:30 - 18:30 Uhr
Mi 08:00 - 18:00 Uhr
Do 08:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 20:00 Uhr
Fr 07:30 - 13:30 Uhr



ImplantatZentrum
Kronach

Dr. med. dent. Thomas M. Roppelt

DAS ZENTRUM FÜR IMPLANTOLOGIE UND IMPLANTATBERATUNG

☎ 092 61 / 950 944

Mangstraße 12 | Fax: 092 61 / 207 30
96317 Kronach | Mail: team@roppelt.de
www.implantatzentrum-kronach.de

SPRECHZEITEN:

Mo 07:30 - 13:00 Uhr 14:30 - 18:30 Uhr
Di 07:30 - 18:30 Uhr
Mi 08:00 - 18:00 Uhr
Do 08:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 20:00 Uhr
Fr 07:30 - 13:30 Uhr





Kathrin Füg, Samstag, 28. November 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 52,50 € (ab 5 Personen Gebühr 52,50 €)

Ganzheitliches Yoga

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Übungsweg für mehr Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit. Neben Yoga-Asanas fließen Atemübungen, Meditation und - ergänzend - ausgewählte Elemente aus dem Qi Gong in den Unterricht ein. Die Kombination fördert Körperbewusstsein, Entspannung und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet und können individuell angepasst werden. Dieser Schnupper-Workshop ist für alle Altersklassen und auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Getränke!

43 160 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

43 161 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

43 163 Yoga + Seelenmosaik

Workshop-Wochenende

Offen und neugierig? Dann los! Oft gehen wir selbst im Trubel der Zeit und den Anforderungen unter. An diesem Wochenende ist Zeit dafür, innere Fragen zu klären, ein Gespür dafür zu bekommen was guttut und neue Kraft zu schöpfen. Atemübungen und einfache Yogaübungen tragen uns durchs Wochenende. Spielerisch und unter Anleitung kann über eine einfache Gestaltungsarbeit eine Bildkarte erstellt werden, die das momentane Seelenbild zeigt. Mit gezielten Fragen können einige Hinweise davon abgeleitet werden. Hierfür genügen Schere, Klebestift und bebilderte Zeitschriften (Gartenzeitschriften, Hobbyzeitschriften, Yogazeitschriften, Gesundheitsbroschüren etc.). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk, Pausenverpflegung, Schere, Klebestift und bebilderte Zeitschriften!

Iris Wachter, Freitag, 20.11.2026, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 09.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 09.00-12.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 80,00 € (ab 5 Personen Gebühr 80,00 €)

43 164 Lachyoga

Gesundheitsvorsorge mit Spaß - 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 wird gestärkt. Dieser Workshop verbindet Theorie mit praktischen Übungen unter Anleitung der Dozentin. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Getränke!

Gitta Hofrichter, Samstag, 16. Januar 2027, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, 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 €)

Workshops mit pädagogisch-psychologischem Hintergrund

Die folgenden Workshops laden Sie ein, sich selbst und seine Beziehungen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und zu stärken. Unsere gemeinsame Basis ist die Traumapädagogik. Das bedeutet für Sie: Alle Inhalte sind von einer feinfühligsten, absolut wertschätzenden und stabilisierenden Haltung geprägt. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden stehen in jedem Moment an erster Stelle. So arbeiten wir zusammen: Die Kurse bauen ideal aufeinander auf, um Ihnen ein ganzheitliches Fundament zu bieten. Sie können sie jedoch genauso gut einzeln und völlig unabhängig voneinander besuchen. Jede Einheit verbindet fundiertes Fachwissen mit praxisnahen Übungen, die Sie ganz unkompliziert ausprobieren können. Bei Buchung aller Workshops wird ein Rabatt von 10,- Euro gewährt.

48 100 Stressmechanismen verstehen und Stress bewältigen

Workshop 1

Wie kann ich mir im hektischen Alltag Inseln der Ruhe schaffen und auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben? Dieser Workshop vermittelt fundiertes Wissen über Stress im Körper und Geist und zeigt, wie sich Entspannung und innere Balance aktiv fördern lassen. Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung kennen, probieren Entspannungstechniken praktisch aus und reflektieren in einer angeleiteten Selbstanalyse in einer geschützten Atmosphäre ihre persönlichen Stressmuster und Kraftquellen. Schwerpunkte sind u.a.: Wege zur Stressbewältigung, Regulierung des Nervensystems und Aufbau von Resilienz. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

48 101 In heilsamen Beziehungen leben

Workshop 2

Welche Beziehungen stärken mich, und wie kann ich sie positiv gestalten? In diesem Workshop lernen Sie, wie zwischenmenschliche Beziehungen funktionieren, welche Muster und Dynamiken dabei wirken und wie Sie diese im Alltag bewusst verändern können. Im Mittelpunkt stehen die Beziehung zu sich selbst, Partnerschaften, das Eltern-Kind-Verhältnis sowie Beziehungen im Arbeitsumfeld und Alltag. Sie erhalten wertvolle Impulse für einen wertschätzenden und friedlichen Umgang mit anderen - auch in herausfordernden Situationen. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

48 102 Wertschätzende Kommunikation

Workshop 3

Kommunikation ist mehr als Worte: Auch Tonfall, Blickkontakt, Gestik und Mimik beeinflussen, wie Botschaften ankommen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, unbewusste Kommunikationsmuster zu erkennen und Missverständnisse zu vermeiden. Im Mittelpunkt steht die Gewaltfreie Kommunikation



(GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Ergänzend lernen Sie weitere bewährte Kommunikationsstrukturen kennen und üben, Gespräche klar, wertschätzend und bewusst zu gestalten. Schwerpunkte sind u.a.: Die Ganzheit der Kommunikation (Körpersprache und Zwischentöne), Gewaltfreie Kommunikation (GFK) sowie Gesprächsmuster erfolgreich verändern. Der Workshop baut ideal auf den Kurs "In heilsamen Beziehungen leben" auf, kann aber auch unabhängig besucht werden. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 12. Dezember 2026, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

48 103 Emotionaler Nestbau - Ein Kurs für werdende Eltern und Familien mit kleinen und auch größeren Kindern

Workshop 4

Ein Kind zu erwarten oder die ersten Jahre mit einem kleinen Menschen zu erleben, ist eine besondere und intensive Zeit. Dieser Kurs lädt werdende Eltern und Eltern mit kleinen Kindern dazu ein, den Blick auf das zu richten, was Familien innerlich stärkt. Im Mittelpunkt stehen sichere Bindung, das feinfühlig Verstehen kindlicher Signale, der Umgang mit großen Gefühlen, Co-Regulation, Selbstfürsorge und die Stärkung der Paarbeziehung im Familienalltag. Frei von Leistungsdruck und starren Erziehungskonzepten geht es darum, ein liebevolles und emotional stabiles Zuhause für alle Familienmitglieder zu gestalten. Der Kurs bietet praktische Impulse, Austausch und Anregungen in einer wertschätzenden Atmosphäre. Bitte mitbringen: Schreibzeug für Ihre Notizen, eine Decke und/oder eine Matte für die Entspannungsphasen, Getränk und Snack!

Anne Wich-Heiter, Samstag, 20. Februar 2027, 1 Termin, 10:00-13:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 22,50 €

SB 206 Zur Quelle hin

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Silke Fehn, Samstag, 24. Oktober 2026, 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 209 Der Jahreskreis im Winter

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Silke Fehn, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 16:00-19:00 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 13,50 €

Kräuterwanderungen

TN 200 "Was wächst denn da?"

Spaziergang mit Wissenswertem über Bäume und Hecken

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Carola Hebertanz, Montag, 14. September 2026, 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 €)

PR 202 Spätsommerliche Kräuterwanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Carola Hebertanz, Dienstag, 15. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt an der Grund- und Mittelschule, Hauptstr. 10, Pressig, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

WI 207 Heilkräuter-Spaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 114

Carola Hebertanz, Dienstag, 29. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt am Sportplatz Gifting, Wilhelmsthal, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

MA 206 Kräuter-Wanderung

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Carola Hebertanz, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Grundschule Marktrodach, Hirtenwiesen 8, Marktrodach, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

WA 205 Kräuterschätze-Spaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Carola Hebertanz, Montag, 19. Oktober 2026, 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 204 Früchte und Kräuter

Kräuterwanderung

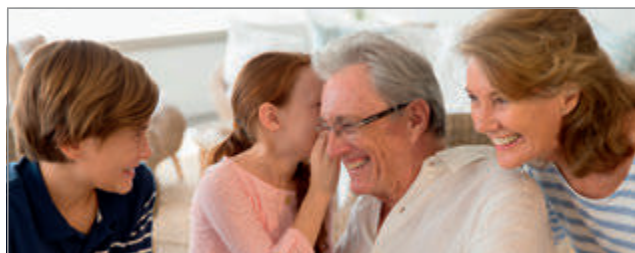
Kursbeschreibung siehe Seite 112

Carola Hebertanz, Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Leßbachtalhalle, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

SW 200 Kräuter und Früchte konservieren

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Carola Hebertanz, Dienstag, 06. Oktober 2026, 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 €)



Gut Hören heißt dazugehören.

terzo-Zentrum Kronach

Rosenau 15

96317 Kronach

kronach@hoergeraete-geuter.de

09261 - 61958



Kostenfreier Hörtest: Jetzt Termin vereinbaren!

www.hoergeraete-geuter.de



Foto: Robert Daly/Cala Image - stock.adobe.com



KU 209 Herbstliche Kräuter genießen

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Carola Hebentanz, Montag, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: TSV-Sportplatz, Lindenstr. 36, Küps, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

Entspannung/Körpererfahrung

Entspannung/Körpererfahrung allgemein

In Kooperation mit dem Jugendwaldheim Lauenstein

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.

43 120 Waldbaden

Achtsam den Wald neu erleben

Melanie Schwarzmeier, Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, Neuer Parkplatz am barrierefreien Eing. hinter der Fest. Rosenberg, Festung 1, Kronach, Gebühr 10,00 € (ab 9 Personen Gebühr 10,00 €, ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)

SH 205 Waldbaden

Achtsam den Wald neu erleben

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Melanie Schwarzmeier, Freitag, 09. Oktober 2026, 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 €)

Entspannung mit Klangschalen

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

43 101 Entspannung mit Klangschalen

Sylvia Wachter, Dienstag, 20. Oktober 2026, 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 €)

43 102 Entspannung mit Klangschalen

Sylvia Wachter, Dienstag, 17. November 2026, 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 €)

43 103 Entspannung mit Klangschalen

Sylvia Wachter, Dienstag, 02. Februar 2027, 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 €)

Meditation mit Klangschalen

Eine tiefe Entspannung für Körper und Geist. Tauchen Sie ein in eine geführte Meditation mit tibetischen Klangschalen im Hintergrund. Im Gegensatz zur Klangreise steht hier die Meditation im Vordergrund und die Schalen sorgen durch die sanften Klänge dafür, dass gerade Meditations-Anfänger leichter in einen Zustand der tiefen Ruhe kommen. Der Geist kommt zur Entspannung, während die harmonischen Frequenzen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Klangschalen-Meditation bietet Ihnen einen geschützten Raum, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk!

43 104 Meditation mit Klangschalen

Sandra Matheis, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 16:00-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

43 105 Meditation mit Klangschalen

Sandra Matheis, Mittwoch, 13. Januar 2027, 1 Termin, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

WE 203 Meditation mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Sandra Matheis, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 20:00-21:30 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißenbrunn, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

43 140 Gesundheit und Lebensfreude neu gestalten

Workshop und Wohlfühlabend für Frauen

Im hektischen Alltag laufen viele unserer Verhaltensweisen auf Autopilot, sodass unsere eigenen Bedürfnisse oft zu kurz kommen. Häufig halten wir unbewusst an Ernährungs- und Lebensgewohnheiten fest, die unsere Energie blockieren und unser Wohlbefinden eher einschränken als fördern. Gemeinsam gehen wir in diesem exklusiven Themenabend für Frauen der Frage nach, wie sich festgefahrene Muster erkennen, reflektieren und nachhaltig durchbrechen lassen. Dabei betrachten wir, wie solche Gewohnheiten entstehen und wie sie sich sowohl mental als auch praktisch verändern lassen. Zudem steht die Ernährung als Kraftquelle im Mittelpunkt. Sie erhalten alltags-taugliche Strategien für mehr Vitalität und Leichtigkeit - ganz ohne Verzicht. Ergänzt wird der Abend durch kurze, effektive Achtsamkeitsübungen zur Stressregulation sowie durch konstruktive Gespräche und den inspirierenden Austausch in einem geschützten Frauenkreis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Notizbuch, Schreibzeug und Getränk!

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)



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, 28. November 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 52,50 € (ab 5 Personen Gebühr 52,50 €)

LU 206 Die Melodie der Ruhe

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Michael Bergner, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

SB 206 Zur Quelle hin

Meditative Morgenwanderung nahe des Ölschnitzsees in Windheim

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Silke Fehn, Samstag, 24. Oktober 2026, 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 €)

MA 205 Auszeit für Körper und Geist

Entspannungsmethoden entdecken

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Nadine Götz, Beginn Donnerstag, 12. November 2026, 4 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 20,00 €, ab 7 Personen Gebühr 24,00 €, ab 5 Personen Gebühr 30,00 €)

SH 204 Auszeit für Körper und Geist

Entspannungsmethoden entdecken

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Nadine Götz, Beginn Donnerstag, 14. Januar 2027, 4 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 20,00 €, ab 7 Personen Gebühr 24,00 €, ab 5 Personen Gebühr 30,00 €)

SB 208 Stärkung der Selbstheilungskräfte mit "Akupressur"

Schnell angewandt in Praxis und Alltag

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Claudia Eckardt, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)

SB 209 Der Jahreskreis im Winter

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Silke Fehn, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 16:00-19:00 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 13,50 €

LU 207 Wohltuendes Summen

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Michael Bergner, Montag, 25. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,25 € (ab 9 Personen Gebühr 8,25 €, ab 7 Personen Gebühr 9,90 €, ab 5 Personen Gebühr 12,40 €)

MI 205 Frühjahrsputz im Seelenhaus

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Claudia Eckardt, Montag, 25. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger 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 Klangvoll entspannen

Mit Bodyscan zu mehr Ruhe, Kraft und Lebensenergie

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Claudia Eckardt, Freitag, 12. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)

Qi Gong

43 141 Mit Qi Gong entspannt ins Wochenende

Lassen Sie den Alltag hinter sich und schenken Sie sich eine wohltuende Zeit für Körper, Geist und Seele. In dieser 90-minütigen Qi-Gong-Stunde erleben Sie, wie sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Übungen dabei helfen können, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu sammeln. Die Übungen sind klar strukturiert, leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Qi Gong unterstützt Beweglichkeit, Gelassenheit und Wohlbefinden und lädt dazu ein, bewusst langsamer zu werden und neue Kraft zu schöpfen. Zum Abschluss jeder Stunde erwartet Sie eine entspannende Meditation in Form einer Phantasiereise - ein ruhiger Moment zum Abschalten, Träumen und Genießen. Freuen Sie sich auf eine angenehme Atmosphäre, wohltuende Bewegung und entspannte Stunden zum Wohlfühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und ggf. Kopfkissen!

Warum schaut Neptun so erfreut?

Weil es im Frankenwald ein preisgünstiges, familienfreundliches Erlebnisbad gibt.



erlebnisbad

steinwiesen...frankenwald...steinwiesen

GANZJÄHRIG SAUNABETRIEB
INFRAROT-WÄRMEKABINE & DAMPFBAD

Gast
FREUNDLICH

TEL.: 09262/1277

www.steinwiesen.de



Anke Gaidzik, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 8 Termine, 18:00-19:30 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 €)

43 144 Qi Gong und Meditation

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

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, 11. Januar 2027, 3 Termine, 18:00-20:00 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 201 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Julia Lang, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WA 202 Qi Gong und Meditation

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Cilly Volk, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 10 Termine, 18:30-19:30 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 €)

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, 05. Oktober 2026, 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 €)

SH 200 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Christine Witton, Beginn Dienstag, 22. September 2026, 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 €)

43 154 Yoga

Christine Witton, Beginn Mittwoch, 23. September 2026, 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 €)

WI 200 Sanftes Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Andrea Neder, Beginn Dienstag, 29. September 2026, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WI 201 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Andrea Neder, Beginn Mittwoch, 30. September 2026, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

KU 200 Yoga

mit geringen Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Sonja Sterzer, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WE 200 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Tanja Bröcher, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

43 152 Yoga

Andrea Partheymüller-Gerber, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 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 €)

MI 202 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

MI 203 Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, 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

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Simone Zillich-Limmer, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 16:30-18:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)



MA 204 Yoga für Anfänger

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Silvia Werner, Beginn Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Geb. 50,00 €, ab 7 P. Geb. 60,00 €, ab 5 P. Geb. 75,00 €)

MI 204 Yoga im Advent

Eine sanfte, entspannende Yogaroutine

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Silke Schellhorn, Montag, 14. Dezember 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Alte Schule, Obergeschoss, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 7,50 € (ab 9 Personen Gebühr 7,50 €, ab 7 Personen Gebühr 9,00 €, ab 5 Personen Gebühr 11,25 €)

Guten-Morgen-Yoga

Das Wochenende steht vor der Tür, der Einkauf wartet. Du begibst dich heute erstmal auf die Yogamatte und atmest Energie. Asanas bewegen dich, du kommst in Balance und schenkst dir selbst ein Lächeln; bereit fürs Wochenende. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Sitzkissen!

43 155 Guten-Morgen-Yoga

auch für Anfänger geeignet

Ines Simon-Graf, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 4 Termine, 09:00-10:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

43 156 Guten-Morgen-Yoga

auch für Anfänger geeignet

Ines Simon-Graf, Beginn Freitag, 15. Januar 2027, 4 Termine, 09:00-10:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

Ganzheitliches Yoga

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Übungsweg für mehr Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit. Neben Yoga-Asanas fließen Atemübungen, Meditation und - ergänzend - ausgewählte Elemente aus dem Qi Gong in den Unterricht ein. Die Kombination fördert Körperbewusstsein, Entspannung und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet und können individuell angepasst werden. Dieser Schnupper-Workshop ist für alle Altersklassen und auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk!

43 160 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

43 161 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

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, 05. Oktober 2026, 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, 07. Oktober 2026, 8 Termine, 17:45-18:45 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

"Yoga ist der Zustand, wo Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen" (Patanjali). Mit traditionellem Hatha-Yoga begegnen wir uns selbst und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke und kleines Kissen und evtl. Getränk!

dasphysio  **teamkronach**

- Osteopathie
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlungen
- Skoliosebehandlungen nach Schroth
- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage

Haßlachgasse 17
96317 Kronach

☎ 09261 51291

☎ 0162 3431088

praxis@dasphysioteamkronach.de





43 168 Hatha-Yoga

Simone Zillich-Limmer, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 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 €)

WA 200 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Simone Zillich-Limmer, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 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 110

Simone Zillich-Limmer, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 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 €)

43 169 Hatha-Yoga

Simone Zillich-Limmer, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 08:15-09:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 68,75 €, ab 7 Personen Gebühr 82,50 €, ab 5 Personen Gebühr 103,13 €)

LU 204 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

LU 205 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

SB 203 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Denise Löffler, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, BRK Mehrgenerationenhaus, Laurentiusstr.17, Steinbach am Wald, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

TS 201 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 16:30-17:45 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Turnhalle, Schulstr. 3, Teuschnitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,78 €)

Yoga - weitere Formen

Guten-Morgen-Yoga

Das Wochenende steht vor der Tür, der Einkauf wartet. Du begibst dich heute erstmal auf die Yogamatte und atmest Energie. Asanas bewegen dich, du kommst in Balance und schenkst dir selbst ein Lächeln; bereit fürs Wochenende. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Sitzkissen!

43 155 Guten-Morgen-Yoga

auch für Anfänger geeignet

Ines Simon-Graf, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 4 Termine, 09:00-10:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

43 156 Guten-Morgen-Yoga

auch für Anfänger geeignet

Ines Simon-Graf, Beginn Freitag, 15. Januar 2027, 4 Termine, 09:00-10:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 40,00 €, ab 7 Personen Gebühr 48,00 €, ab 5 Personen Gebühr 60,00 €)

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/Ihre Hausärztin. Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

43 157 Aerial Yoga Workout

Gabriella Melickian, Samstag, 10. Oktober 2026, 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 Aerial Yoga Workout

Gabriella Melickian, Samstag, 07. November 2026, 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 €)



Ganzheitliches Yoga

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Übungsweg für mehr Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit. Neben Yoga-Asanas fließen Atemübungen, Meditation und - ergänzend - ausgewählte Elemente aus dem Qi Gong in den Unterricht ein. Die Kombination fördert Körperbewusstsein, Entspannung und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet und können individuell angepasst werden. Dieser Schnupper-Workshop ist für alle Altersklassen und auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk!

43 160 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

43 161 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Nadja Volk, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

43 163 Yoga + Seelenmosaik

Workshop-Wochenende

Offen und neugierig? Dann los! Oft gehen wir selbst im Trubel der Zeit und den Anforderungen unter. An diesem Wochenende ist Zeit dafür, innere Fragen zu klären, ein Gefühl dafür zu bekommen was guttut und neue Kraft zu schöpfen. Atemübungen und einfache Yogaübungen tragen uns durchs Wochenende. Spielerisch und unter Anleitung kann über eine einfache Gestaltungsarbeit eine Bildkarte erstellt werden, die das momentane Seelenbild zeigt. Mit gezielten Fragen können einige Hinweise davon abgeleitet werden. Hierfür genügen Schere, Klebestift und bebilderte Zeitschriften (Gartenzeitschriften, Hobbyzeitschriften, Yogazeitschriften, Gesundheitsbroschüren etc.). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk, Pausenverpflegung, Schere, Klebestift und bebilderte Zeitschriften!

Iris Wachter, Freitag, 20.11.2026, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 09.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
Sonntag, 22.11.2026, 09.00-12.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 80,00 € (ab 5 Personen Gebühr 80,00 €)

43 164 Lachyoga

Gesundheitsvorsorge mit Spaß - 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 wird gestärkt. Dieser Workshop verbindet Theorie mit praktischen Übungen unter Anleitung der Dozentin. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk!

Gitta Hofrichter, Samstag, 16. Januar 2027, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, 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, 02.10.2026; 23.10.2026; 20.11.2026; 18.12.2026; 15.01.2027; 05.02.2027, 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 €)

43 171 Tai Chi Chuan für Anfänger

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 (drei- 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe bzw. dicke Socken!

Monika Pilz, Freitag, 02.10.2026; 23.10.2026; 20.11.2026; 18.12.2026; 15.01.2027; 05.02.2027, jeweils von 19:15 bis 20:45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 49,50 € (ab 9 Personen Gebühr 49,50 €, ab 7 Personen Gebühr 59,40 €, ab 5 Personen Gebühr 74,25 €)

Meditation

Meditation mit Klangschalen

Eine tiefe Entspannung für Körper und Geist. Tauchen Sie ein in eine geführte Meditation mit tibetischen Klangschalen im Hintergrund. Im Gegensatz zur Klangreise steht hier die Meditation im Vordergrund und die Schalen sorgen durch die sanften Klänge dafür, dass gerade Meditations-Anfänger leichter in einen Zustand der tiefen Ruhe kommen. Der Geist kommt zur Entspannung, während die harmonischen Frequenzen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Klangschalen-Meditation bietet Ihnen einen geschützten Raum, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk!



43 104 Meditation mit Klangschalen

Sandra Matheis, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 16:00-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

43 105 Meditation mit Klangschalen

Sandra Matheis, Mittwoch, 13. Januar 2027, 1 Termin, 17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

LU 203 Meditation mit Klangschalen

Waldspaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Barbara Eichhorn, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

MA 203 Meditation mit Klangschalen

Balsam für die Seele

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Barbara Eichhorn, Montag, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 19:30-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

SB 204 Meditation mit Klangschalen

Entdecke dich selbst

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Barbara Eichhorn, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Pausenraum, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

KU 202 Meditation mit Klangschalen

Reise zur inneren Balance

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Barbara Eichhorn, Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

TS 202 Meditation mit Klangschalen

Umarme dein inneres Kind

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Barbara Eichhorn, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 17:45-18:45 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

WE 202 Meditation mit Klangschalen

Erwecke deine Lebensenergie

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Barbara Eichhorn, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

WA 204 Meditation mit Klangschalen

Indische Düfte und Farben

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Barbara Eichhorn, Dienstag, 03. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

WI 205 Meditation mit Klangschalen

Freude empfinden

Kursbeschreibung siehe Seite 114

Barbara Eichhorn, Freitag, 06. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

SC 201 Meditation mit Klangschalen

Baum des Lebens

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Barbara Eichhorn, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

NO 201 Meditation mit Klangschalen

Die Kraft der Dankbarkeit

Kursbeschreibung siehe Seite 98

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 €)

SH 203 Meditation mit Klangschalen

Entdecke deine innere Schönheit

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Barbara Eichhorn, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

PR 201 Meditation mit Klangschalen

Waldspaziergang - Oase des Alltags

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Barbara Eichhorn, Dienstag, 19. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Friedersdorf, Friedersdorf 16, Pressig, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

RB 200 Meditation mit Klangschalen

Momente des Glücks

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Barbara Eichhorn, Mittwoch, 27. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gymnastikraum, Schulstraße, Reichenbach, Schulstraße, Reichenbach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

TE 200 Meditation mit Klangschalen

Innen Frieden suchen

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Barbara Eichhorn, Montag, 01. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Geb. 9,60 €)

43 144 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!





FIT IM ALTER

3 Studios – 1 Beitrag

24 Std. – 365 Tage

F

24

fitness

e.K.

**fitness – Gesundheit – Spaß
rund um die Uhr**

**Ausgebildete
Trainer sind
bis zu
160 Std./Monat
für Sie da!**

KRONACH, Im Ziegelwinkel 9
0 92 61 - 50 19 69

STOCKHEIM, Bergwerksstr. 36
0 92 65 - 4 32 98 88

NAILA, Philipp-Heckel-Straße 7
0 92 82 - 2 55 98 19

www.24std-fitness.de

Find us on Facebook

Mehr Energie für Ihren Alltag – und dabei gesund bleiben!

Gottfried Ströhlein, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 3 Termine, 18:00-20:00 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 €)

43 145 Meditation

Fühlen wir uns nicht oft ausgelaugt? Die Meditation kann Bewusstsein, Harmonie und natürliche Ordnung in das Leben des Einzelnen bringen. Sie hilft uns, Stress abzubauen und den Gedankenfluss zu beruhigen und stellt den Ausgleich auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene wieder her. Sie weckt die Intelligenz und lässt Lebendigkeit und Kreativität wachsen, um das Leben glücklicher, friedlicher und schöpferischer zu gestalten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung!

Michael Jahn, Beginn Donnerstag, 15. Oktober 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 €)

Bewegung/Gymnastik/Fitness

Bewegung/Gymnastik/Fitness allgemein

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

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, 05. Oktober 2026, 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 Bauch-Beine-Po

Mit abwechslungsreicher Musik starten wir nach einem kurzen Warm-up mit Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Ein Cooldown rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe!

Monika Engelhardt, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 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 €)

PR 200 Bauch-Beine-Po - Fitnessgymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Antje Dühorn, Beginn Montag, 12. Oktober 2026, 8 Termine, 18:15-19:15 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Turnhalle, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

KU 206 Bauch-Beine-Po & Co.

Problemzonen? Kein Problem!

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 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 €)

43 204 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, 05. Oktober 2026, 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 €)



43 205 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. Durch die Ankurbelung des Stoffwechsels, Stressabbau und die Förderung des seelischen Wohlbefindens spielt diese Sportart eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Körper und Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk!

Mikhak Malek Farnoud, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 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 €)

43 206 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, 06. Oktober 2026, 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 €)

43 207 Beckenbodengymnastik

Im Beckenboden finden die Bewegungsabläufe des gesamten Körpers statt. Er gibt uns Gleichgewicht, Kraft, Sicherheit und damit Gesundheit. Das Trainieren unseres Beckenbodens ist eine großartige Altersvorsorge. Er hält das knöcherne Becken geschmeidig und schützt vor Verletzungen, wie z. B. am Steißbein, an den Kreuzbeingelenken und Oberschenkelhälsen. Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Vortrag V43001 "Ein starkes Fundament: Warum der Beckenboden Ihr heimlicher Kraftort ist." am 21.09.2026 um 19.00 Uhr. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen und Getränk!

Cilly Volk, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 8 Termine, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, 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 €)

43 208 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, 08. Oktober 2026, 8 Termine, 19:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

43 209 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 ken-

nen 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, 09. Oktober 2026, 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 €)

KU 203 Kraft, Koordination & Bänder-Power Ganzkörper-Mix

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Carmen Schad, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Sport- und Kulturhalle der Grund- und Mittelschule, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

KU 207 Leichtes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 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 Gebühr 60,00 €)

LU 200 Fit durch Sport im Alter

Wir bewegen uns gemeinsam

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 24. September 2026, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

MI 201 Mit Power fit

Fit fühlen - Wohlfühlen

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Carmen Schad, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1629 Rothenkirchen e. V. PR 500 Faszination Sportschießen

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren (Rechts- oder Linkshänder bei Anmeldung angeben)

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Beginn Freitag, 06. November 2026, 3 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Schützenhaus Rothenkirchen, Schützenstr. 1, Rothenkirchen, Gebühr 15,00 € (inkl. Versicherung)

SB 202 MIXed Fitness

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Natalie Löffler, Beginn Mittwoch, 11. November 2026, 6 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Dorfhaus Kehlbach, Zur Kulturhalle 3, Steinbach am Wald, Gebühr 27,00 € (ab 9 Personen Gebühr 27,00 €, ab 7 Personen Gebühr 32,40 €, ab 5 Personen Gebühr 40,50 €)



www.vhs-kronach.de



SH 201 Body fit

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Nicole Bauernsachs-Seidl, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 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 Selbstverteidigung für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Susanne Schneider, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 2 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)

WI 202 Fitness 50plus

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Stephan Rudolph, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WI 203 Gymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Susanne Schneider, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

xXxumba - Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen

43 201 xXxumba-Fitness

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint Tanz und Fitness. 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, 05. Oktober 2026, 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 205 xXxumba - Fitness

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Jutta Wimmer, Beginn Mittwoch, 14. Oktober 2026, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

Tanz

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

58 501 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

Robert Eberth, Beginn Montag, 28. September 2026, 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, 29. September 2026, 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, 28. September 2026, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

58 504 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

Robert Eberth, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 505 Paartanz - Fortgeschrittene (Bronze)

Standard und Latein.

Voraussetzung ist ein Grundkurs. Bitte mitbringen: Gute Laune und bequeme Kleidung!

Robert Eberth, Beginn Dienstag, 12. Januar 2027, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 506 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, 11. Januar 2027, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)





58 507 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.

Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 10 Termine, 17:45-19:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

MA 200 Von Walzer bis Jive - 1 -

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 30. September 2026, 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 €)

WI 206 Von Walzer bis Jive - 9 -

Kursbeschreibung siehe Seite 114

Thorsten Schiller, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 8 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 142,40 € (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 - 23 -

Kursbeschreibung siehe Seite 96

Thorsten Schiller, Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026, 8 Termine, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, 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 201 West Coast Swing

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 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 €)

Pilates

Pilates

Das Ganzkörpertraining 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, 29. September 2026, 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, 29. September 2026, 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, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 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 €)

43 224 Pilates

Sabine Alfort, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 19:00-20:00 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 €)

LU 201 Pilates

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Ramona Unbehaun, Beginn Donnerstag, 24. September 2026, 10 Termine, 18:45-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

Rücken Fit

43 305 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!

Anna-Lena Dietz, Beginn Donnerstag, 15. Oktober 2026, 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 €)

TS 200 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Mittwoch, 30. September 2026, 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 202 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 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 €)

WE 201 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Olivia Maryniok, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 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 €)



www.vhs-kronach.de



WI 204 Rückengesundheit

Kursbeschreibung siehe Seite 113

Anna Föbel, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 8 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

WA 203 Rücken fit

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 14. Oktober 2026, 9 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

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, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 12:15-13:15 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, 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 €)

NO 200 Hockergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 98

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 Geb. 7,20 €, ab 5 Personen Geb. 9,00 €)

Schwimmkurse

43 350 DLRG Schwimmkurse

Bitte informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote, Termine und Gebühren direkt beim DLRG Kreisverband Kronach (www.dlrg.kronach.de, E-Mail: schwimmen@kronach.dlrg.de).

Termine und Gebühren: Bitte bei der DLRG erfragen!

Wassergymnastik

SB 200 Wassergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Do., 01. Oktober 2026, 10 Termine, 18:15-19:15 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 83,00 € (inkl. 28,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Geb. 83,00 €, ab 7 Personen Geb. 99,60 €, ab 5 P. Geb. 124,50 €)

SB 201 Wassergymnastik

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026, 10 Termine, 19:30-20:00 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 83,00 € (inkl. 28,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Geb. 83,00 €, ab 7 Personen Geb. 99,60 €, ab 5 P. Geb. 124,50 €)

Golf

KU 204 Golf - Probierhappen

Kursbeschreibung siehe Seite 91

Martin Dvorak, Samstag, 10. Oktober 2026 und Samstag, 17. Oktober 2026, jeweils 13.00-14.00 Uhr und Samstag, 24. Oktober 2026, 13.00-15.00 Uhr, Golfclub Kronach, Gut Nagel, Oberlangenstadt, Küps, Gebühr 25,00 €

Klettern

In Kooperation mit der DAV Sektion Kronach/Frankenwald

43 701 Kletterkurs Toprope für Anfänger

Erlernen Sie in diesem Einführungskurs die wichtigsten Grundkenntnisse der Sicherungstechnik beim Topropeklettern. 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, selbstständig 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. Keine Vorkenntnisse nötig. Sie sollten allerdings sportlich sein und keine Höhenangst haben. Bitte mitbringen: bequeme, sporttaugliche Bekleidung und saubere Turnschuhe!

Timo Wunder, Beginn Di., 24. November 2026, 2 Termine, 18:30-21:30 Uhr, Landesgartenschau Gelände Kronach, Kletterturm, Pfählingerstr. 23, Kronach, Gebühr 68,00 €

Wanderungen

MA 207 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

Waldspaziergang (siehe auch WA206)

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Julian Schmeißner, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 08:30-11:30 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz am sog. Kreuzstein (Geuser Richtung Altenreuth), Geuser, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)

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
www.diehoerakustikschmiede.de



SH 206 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

Waldspaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Julian Schmeißner, Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-12:00 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 €)

WA 206 Pilze suchen - bestimmen - sammeln

Waldspaziergang (siehe auch MA207)

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Julian Schmeißner, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 08:30-11:30 Uhr, Treffpunkt: Lambach-Wanderparkplatz (Anfahrt: Vom Sägewerk Weiß, ca. 1 km in Richtung Jugend- und Wanderheim Köstenschmölz), Neumühle 1, Walenfels, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Geb. 24,00 €)

Kochen/Backen/Essen/Genießen

43 401 Die Nudel

Vielfältigkeit bei der Nudel: Als Salat, Beilage, Süßspeise., aus Mehl oder aus Kartoffeln. Selbergemachte Nudeln sind einfach der Hammer. 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, 05. Oktober 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 €)

43 402 Wintergemüse

Kochen mit Herz und Saison

Endecken Sie die bunte Seite des Winters! In diesem Kochkurs dreht sich alles um frisches, regionales Wintergemüse - von aromatischem Kürbis (Kürbislasagne), über raffinierte Rosenkohlgerichte (karamellisierte Rosenkohl) bis hin zu feinem Wurzelgemüse (Pastinakenquiche). Gemeinsam zaubern wir kreative Gerichte, die Körper und Seele wärmen. Lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten geschmackvolle Highlights zaubern, erfahren Sie Wissenswertes über Lagerung, Zubereitung und Kombination und genießen Sie danach in gemütlicher Runde das, was Sie selbst gekocht haben. Ideal für alle, die saisonal, bewusst und mit Leidenschaft kochen möchten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Marina Herr, Beginn Mo., 26. Oktober 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 Geb. 12,00 €, ab 7 Personen Geb. 14,40 €)

43 404 Low Carb Gerichte - einfach und lecker

Lernen Sie im Kurs, wie einfach und lecker Low Carb-Gerichte sein können. Zubereitet werden: Linsenbratlinge mit Cannelinie-Soße und Brokkoli-Kichererbsen-Salat; Buchweizen-Galette gefüllt mit Austernpilzen in Sahnesoße und nach Wahl mit Schafskäse überbacken; süße Kichererbsenpfannkuchen. Handouts werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Eva Breunig, Beginn Mittwoch, 11. November 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 €)

43 403 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, Glas- oder Plastikgefäß mit gut schließendem Deckel und Getränk!

Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 30. Oktober 2026, 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 €)

43 410 Koreanische Banchan (Beilagen)

auch für die vegane Ernährung geeignet

Koreanische Banchan sind kleine Beilagerichte, die typisch für die koreanische Küche sind. Sie bestehen aus einer Vielzahl von kleinen, meist pikanten oder fermentierten Speisen wie Kimchi, eingelegtem Gemüse (Spinat, Rettich, Möhren), Tofu oder Eier. Banchan werden oft in großen Mengen serviert und ergänzen das Hauptgericht, um eine vielfältige und ausgewogene Mahlzeit zu schaffen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der koreanischen Esskultur und tragen dazu bei, die Mahlzeit abwechslungsreich und geschmacklich spannend zu gestalten. Banchan werden meist in großen Mengen produziert, so dass sie sich im Kühlschrank mehrere Tage halten und zusammen mit Reis und Fleisch gegessen werden können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit gut schließendem Deckel, kleine Gläser für Reste der Gewürzmischungen und Getränk!

Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 19. Februar 2027, 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 €)

43 409 Meal Prep & Protein

Clever vorkochen, fit bleiben!

Sie möchten sich im Arbeitsalltag und unterwegs gesund ernähren, Zeit sparen und Ihren Proteinbedarf ganz ohne Proteinpulver decken? Dann ist dieser Praxis-Kurs genau das Richtige für Sie. Im Kurs erfahren Sie, wie viel Eiweiß der Körper wirklich braucht, lernen smarte und strukturierte Kochpläne für stressige Tage kennen und bereiten gemeinsam drei eiweißreiche Gerichte zu. Das Angebot richtet sich besonders an Berufstätige mit wenig Zeit, an sportbegeisterte Menschen sowie an alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren möchten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, drei Glas- oder Plastikgefäße mit gut schließendem Deckel und Getränk!

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Beginn Mittwoch, 27. Januar 2027, 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 Ramenbowl

auch vegan möglich

Diese japanische Nudelsuppe ist schon lange ein Trend. Zu Recht, denn an einem kühlem 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, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 20. November 2026, 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 €)

PR 402 Ramenbowl

auch vegan möglich

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 22. Januar 2027, 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 €)

43 406 Alpenküche

Deftiges und Süßes aus den Alpen: Buchteln, Schmarrn, Knödelries und vieles mehr. Da wird es einem warm ums Herz. 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, 23. November 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 €)

PR 400 Seefisch-Kochkurs

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 23. Oktober 2026, 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 €)

NO 400 Kochabend „1001 Nacht“

Kursbeschreibung siehe Seite 98

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 €)

SB 401 Eine kulinarische Reise nach Syrien

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Hazar Aboukaf, Freitag, 23. Oktober 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

PR 401 Orientalisches Frühstück

Genuss am Morgen

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Hazar Aboukaf, Samstag, 14. November 2026, 1 Vormittag, 08:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

SH 400 Indische Küche

Dal, Curry und Kesari

Kursbeschreibung siehe Seite 105

Tina Vadász-Hain, Beginn Freitag, 11. Dezember 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 €)

SB 400 Kochkurs für Singles

z. B. für Junggesellen, Witwer, Alleinstehende jeden Alters

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Jule Wick, Beginn Montag, 12. Oktober 2026, 4 Abende, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 48,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 48,00 €, ab 7 Personen Gebühr 57,60 €)

SB 402 Festliches Menü

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 20. November 2026, 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 €)

SH 401 Vegetarische Küche

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 22. Januar 2027, 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 €)

SW 401 Familienkochen – gemeinsam genießen

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Hazar Aboukaf, Freitag, 20. November 2026, 1 Abend, 17:00 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 €)

43 407 Weihnachtsplätzchen - gemeinsam backen und genießen

Der Duft von frisch gebackenen Plätzchen gehört einfach zur Adventszeit! In diesem Kurs entstehen mit Spaß und guter Laune viele köstliche Weihnachtsplätzchen. Ob klassische Butterplätzchen oder duftende Kartoffelbkekuchen - gemeinsam entstehen kleine Kunstwerke, die jedes Herz höherschlagen lassen. Am Ende darf jeder eine Dose selbstgebackener Plätzchen mit nach Hause nehmen. Ein liebevoller Kurs für alle, die den Zauber der Weihnachtszeit miteinander erleben möchten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Marina Herr, Beginn Dienstag, 24. November 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 €)



43 408 Backen mit Zuckeralternativen - gesund und lecker

Lernen Sie im Kurs, wie einfach und lecker Kuchen mit Zuckeralternativen, wie Kokosblütenzucker oder Xylit, sein können. Zubereitet werden: Hefeteig mit Früchten, Apfel-Käsekuchen und Zitronen-Quarkkuchen ohne Boden. Handouts werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Eva Breunig, Beginn Mittwoch, 09. Dezember 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 €)

MA 400 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker

Kursbeschreibung siehe Seite 95

Heidi Reinhardt, Beginn Freitag, 27. November 2026, 1 Abend, 17:00 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,75 €, zzgl. 15,00 € Lebensmittel vor Ort zu zahlen)

SW 400 Blöchl backen

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Monika Schuster, Beginn Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Vormittag, 09:00 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 €)

WA 400 Croissant, Gipfel, Hörnla

Backworkshop

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Hans Stumpf, Beginn Samstag, 24. Oktober 2026, 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

MI 400 Whiskytasting

Deutsche Whiskys

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Ulrich Täuber, Freitag, 25. September 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Steinacher Schmankerlstübla, Steinach 11, Mitwitz, Gebühr 48,00 € (pro Person)

MI 401 Whiskytasting

Whisky unplugged - dem Original auf der Spur

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Ulrich Täuber, Freitag, 06. November 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Steinacher Schmankerlstübla, Steinach 11, Mitwitz, Gebühr 48,00 € (pro Person)

SB 205 Kräuterschätze-Spaziergang

Kursbeschreibung siehe Seite 102

Carola Hebentanz, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Ausgangspunkt Frankensteinwaldsteigla (Parkplatz des Schützenvereins am Kreisel), Ludwigsstädter Str. 39, Steinbach am Wald, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

WE 400 Der Hobbybrauer

Brauen, weil's Spaß macht und schmeckt!

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Anton Philipp, Freitag, 16. Oktober 2026, 19:00-21:00 Uhr und Samstag, 17. Oktober 2026, 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.

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 auf der Homepage: www.brk-kronach.de.

Termine auf der Homepage des Kreisverbandes unter: www.brk-kronach.de oder telefonisch unter: 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, auf der Homepage: www.brk-kronach.de oder unter Tel. 09261/6072-81614.

Termine auf der Homepage des Kreisverbandes unter: www.brk-kronach.de oder telefonisch unter: 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.

Termine auf der Homepage des Kreisverbandes unter: www.brk-kronach.de oder telefonisch unter: 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 kurzen 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, verliere keine Zeit! 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, auf der Homepage www.brk-kronach.de oder unter Tel. 09261/6072-81614.

Termine auf der Homepage des Kreisverbandes unter: www.brk-kronach.de oder telefonisch unter: 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: Erstickungsnotfall; Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage; Säuglings- und Kinderreanimation; Stillen lebensbedrohender Blu-

tungen; Vergiftungen. 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, auf der Homepage www.brk-kronach.de oder unter Tel. 09261/6072-81614.

Termine auf der Homepage des Kreisverbandes unter: www.brk-kronach.de oder telefonisch unter: 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 Hospizverein Kronach e. V.

"Leben bis zuletzt"

Die Trauergruppe "Brücke" wird zur Zeit als geschlossene Gruppe von Frau Angelika Eck 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 (AB); E-Mail: info@hospizverein-kronach.de

Termine fortlaufend; bitte genaue Termine erfragen bei: Hospizverein Kronach e.V., Tel. 09261 52367 (AB).

43 924 Ambulanter Rehasport für Koronarkranke und Diabetiker

Übungsgruppe

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, 15. Oktober 2026, 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

Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Sie erleichtern uns die Organisation und Sie haben mehr Freude an Ihrem Sport.

1. Pro Vierteljahr 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, 15. Oktober 2026, 19.30 - 20.30 Uhr, Kaspar-Zeuß-Gymnasium, Turnhalle, Langer Steig 1, Kronach, Gebühr 40,00 € (40,00 €/Vierteljahr)

Online-Kurse

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, 31. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-16:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

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. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Steve Windisch, Montag, 14. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 211 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, 21. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 212 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, Donnerstag, 24. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 213 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, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

47 214 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 hintenanzustellen? 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, 02. November 2026, 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, 28. September 2026, 12 Termine, 12:15-12:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €

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, 28. September 2026, 12 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 82,00 €

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, 29. September 2026, 12 Termine, 19:00-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 65,00 €

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, 30. September 2026, 12 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 101,00 €

47 225 Schwangerschaftsyoga

Online-Kurs

Der Kurs kann ab der 10. Schwangerschaftswoche sicher begonnen werden. Inhalte sind: Körperliche Übungen: Was ist erlaubt, was sollte vermieden werden?, Asanas, Pranayama, Mudras und Meditation für alle drei Schwangerschaftsphasen, Vorbereitung auf die Geburt und Schmerzreduktion unter der Geburt, Einführung in Postnatal Yoga und wann damit begonnen werden kann, Umgang mit Schmerzen, Krämpfen und häufigen Beschwerden in der Schwangerschaft. Ziele sind: Förderung einer natürlichen Geburt, Reduzierung von Geburtsschmerzen, Linderung typischer Schwangerschaftsbeschwerden (z. B. Stimmungsschwankungen, Rückenschmerzen, geschwollene Knöchel), Innere Ruhe und Angstbewältigung und Aufbau einer tiefen Verbindung zum ungeborenen Kind. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Wichtiger Hinweis: Bitte achten Sie gut auf sich und üben Sie nur so, wie es sich für Sie angenehm und stimmig anfühlt. Dieser Online-Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine individuelle Korrektur ist online nur eingeschränkt möglich. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Unsicherheiten haben, klären Sie bitte vorab mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sollten während des Kurses Beschwerden auftreten, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Nesara Pradeep Kumar, Beginn Dienstag, 20. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

47 226 Baby & Mama Yoga - Online-Kurs

Der Kurs kann ab dem 3. Monat bis zu 1 Jahr nach der Geburt begonnen werden. Inhalte sind: Körperliche Übungen: Was ist erlaubt, was sollte vermieden werden?, Asanas zur Stärkung von Beckenbodenmuskulatur, Core und Wirbelsäule, Pranayama (Atemübungen) zur Beruhigung und Stressbewältigung, Mudras und Meditation gegen postpartale Depression und Angstzustände, Wiedergewinnung von Energie und körperlichem Wohlbefinden nach der Geburt. Ziele sind: Senkung des Risikos einer postpartalen Depression, Abbau von Muskelverspannungen, Steigerung der Energie, Innere Ruhe und Angstbewältigung, Reduzierung von Reizbarkeit, Kraftaufbau und Entlastung durch das Tragen und Stillen des Babys. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtiger Hinweis: Bitte achten Sie gut auf sich und üben Sie nur so, wie es sich für Sie angenehm und stimmig anfühlt. Dieser Online-Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine individuelle Korrektur ist online nur eingeschränkt möglich. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Unsicherheiten haben, klären Sie bitte vorab mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sollten während des Kurses Beschwerden auftreten, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Nesara Pradeep Kumar, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 10 Termine, 11:00-12:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 60,00 €

47 230 xXxumba

Online-Kurs

In diesem VHS-Zumba-Kurs verbinden wir mitreißende Musik mit einfachen Tanzbewegungen zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund - Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk (Wasser), Handtuch und Gute Laune und Lust auf Bewegung!

Maria Gigova-Wasserfaller, Beginn Dienstag, 10. November 2026, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 45,00 €



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

57 100 Innenarchitektur als Kunstform

Individuelles Einrichtungskonzept erstellen

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt*innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungs-Konzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten, bereit. Außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone). Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Franziska Schlecht, Beginn Donnerstag, 05. November 2026, 4 Termine, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 55,00 €

57 200 Postkarten gestalten: Tiere und Blumen mit Aquarell

Online-Workshop

In diesem kreativen Kurs gestalten wir schöne Postkarten mit Aquarellfarben. Schritt für Schritt entstehen kleine Motive wie Blumen, Blätter oder Tiere. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet - im Mittelpunkt stehen Freude am Malen und individuelle, selbst gestaltete Karten. Bitte folgende Materialien bereitlegen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel (verschiedene Größen), Wasserbehälter, Bleistift und Radiergummi, Küchenrolle oder Tuch. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

Maria Gigova-Wasserfaller, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 15,00 €

Kulturring

Kulturring

Kartenvorverkauf: Landratsamt Kronach, Kreiskulturreferat, Güterstraße 18, Tel. 09261/678-300 oder 678-327

58 110 Ninotschka

charmantestes Lustspiel

Samstag, 24.10.2026 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 25.10.2026 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

58 111 Tod auf dem Nil

Kriminal-Klassiker von Agatha Christie

Samstag, 21.11.2026 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 22.11.2026 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

58 112 Mayas Kontra

Komödie von Carolina Zimmermann

Samstag, 05.12.2026 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 06.12.2026 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

58 113 Moby Dick

Schauspiel mit Musik

Samstag, 16.01.2027 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 17.01.2027 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

58 114 My Fair Lady

beliebter Broadway-Klassiker

Samstag, 13.02.2027 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 14.02.2027 um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.

58 115 Hofer Symphoniker

Dirigent: Martijn Dendievel; Solist: Can Çakmur (Klavier)

Freitag, 9. April, Samstag, 10. April jeweils 19:30 Uhr und Sonntag, 11. April um 17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Gebühren über Kreiskulturreferat Kronach, Tel. 678300.



Ausstellungen

58 130 Maxhaus Jubiläum

Arbeiten von Vera Stein zum Innehalten und Nachdenken
Freitag, 4. September, 18 Uhr bis Samstag, 5. September, 18 Uhr, MAXHAUS Künstlerhaus Nordhalben, Lobensteiner Str. 11, Nordhalben, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 131 Tansania

Ausstellung des Vereins "Spontane Afrikahilfe"
Eröffnung: Samstag, 12. September, 11 Uhr bis 26. September 2026, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 132 Der Flucht Gesichter geben

Ausstellung des Vereins "Spontane Afrikahilfe"
Eröffnung: Sonntag, 27. September, 11 Uhr bis 4. Oktober 2026, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Ausstellungen des Kronacher Kunstvereins

58 133 Installation Prof. Dr. Hubert Sowa

Eröffnung: 20. September, 11 Uhr
Sonntag, 20. September bis Sonntag, 25. Oktober, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 135 Jahresausstellung der Mitglieder und Freunde des Kronacher Kunstvereins

Eröffnung: 08. November, 17 Uhr
Sonntag, 08. November bis Sonntag, 13. Dezember, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Europäisches Flakonglasmuseum

Aktuelle Informationen unter www.flakonglasmuseum.eu;
alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen bleiben vorbehalten!

TE 800 Glasmachervorführung am Halbautomaten

Kursbeschreibung siehe Seite 107
Samstag, 5. September 2026 und ganzjährig, jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 12:00-15:00 Uhr (Oktober entfällt!), Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Eintritt EUR 6,00 zzgl. EUR 2,00 Unkostenbeitrag, Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100

TE 803 Ferienprogramm

im Europäischen Flakonglasmuseum
„Das Märchen vom hässlichen Entlein“
Kursbeschreibung siehe Seite 108
Samstag, 05. September 2026, 1 Termin, 12:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 5,50 € pro Kind Unkostenbeitrag

TE 805 Himmlische Weihnachtsbastelei im Europäischen Flakonglasmuseum

Kursbeschreibung siehe Seite 108
Samstag, 05. Dezember 2026, 1 Termin, 12:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 5,50 € pro Kind Unkostenbeitrag

TE 806 Fusing-Raum

Gestalte einzigartige Glaskunstwerke im Europäischen Flakonglasmuseum
Kursbeschreibung siehe Seite 108
Freitags, 06.11., 13.11. und 27.11.2026 jeweils von 16.00 bis 19:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Fusing-Raum im Museum Kleintettau, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 55,00 € pro Person zzgl. Materialkosten. Anmeldung unter Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100

Führungen

KKV-Ausstellungen

58 134 Installation Prof. Dr. Hubert Sowa

Führung durch die Ausstellung
Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Kulturstudienfahrten

Reiseveranstalter:

Sigrid Radunz-Fichtner Studienreisen, Lichtenfels; Anmeldung unter: Tel. 09571/88835 oder per E-Mail: 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 Flavio, Re de' Longobardi

Oper von Georg Friedrich Händel
Sonntag, 22. November 2026, 1 Termin, 08:00 Uhr, Meininger, Staatstheater, Gebühr 195,00 €

Literatur

58 220 Literarische Matinée im KKV

Kerstin Sperschneider liest: "Und Großvater atmete mit den Wellen" von Trude Teige
Sonntag, 13. September 2026, 1 Termin, 11:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat Tel. 09261/678-327

58 221 Literarische Matinée im KKV

Julia Stahl stellt vor: "Als ich im Sterben lag" von W. Faulkner
Sonntag, 18. Oktober 2026, 1 Termin, 11:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat Tel. 09261/678-327



58 222 Literarische Matinée im KKV

Dorothea Elsel liest: "Tschudi" von Miriam Kühsel-Hussaini

Sonntag, 15. November 2026, 1 Termin, 11:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat Tel. 09261/678-327

58 223 Literarische Matinée im KKV

Rainer Gräbner liest: "Die hässliche Herzogin" von Lion Feuchtwanger

Sonntag, 13. Dezember 2026, 1 Termin, 11:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat Tel. 09261/678-327

Musikring



Vier Konzerte erleben, drei Konzerte bezahlen:

Einzelkonzert: € 19; Einzelkonzert ermäßigt (KulTour-Paten und Patlinge/schwerbehinderte Menschen, Ehrenamtskarten): € 9,50; Abonnement: € 57;

Abonnement ermäßigt (KulTour-Paten und Patlinge/schwerbehinderte Menschen): € 28,50, Schüler/-innen und Studierende: Eintritt frei.

Abo jetzt buchen bei der vhs Kronach: Jessica Herbst, Tel. 09261/606011, E-Mail: jessica.Herbst@vhs-kronach.de.

Einzelkarten via www.okticket.de oder an der Abendkasse.

Spenden bitte auf das Musikring-Konto

IBAN: DE49 771 500 000 240 000 133

Weitere Infos unter www.musikring-kronach.de und bei Social Media.

58 400 Break New Grounds

Kreativer Modern-Jazz aus eigener Feder mit dem Jazzensemble TunebyTune

vhs-Musikring 1. Konzert mit Jonas Claßen, Trompete/Flügelhorn; Florian Jungkunz, Piano; Stefan Friedrich, E-Bass; Ralf Probst, Drums

Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

58 401 Klangwelten aus Blech

Eine musikalische Reise für Posaunenquartett mit Weimar Trombone Conexión

vhs-Musikring 2. Konzert mit Stefano Perini, Tenorposaune; Antonio Martínez Yeste, Tenorposaune; Alejandro Ruiz, Tenorposaune; Alexis González, Bassposaune

Samstag, 28. November 2026, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

58 402 Franz Schubert (1797-1828): Winterreise (D.911)

Ein "Zyklus schauriger Lieder" in einer Bearbeitung von Jens Josef für Tenor und Streichquartett aus dem Jahr 2001 in einer Interpretation mit Tanz sowie Robert Schumann (1810-1856), Klavierquartett Nr. 1 in Es-Dur op. 47

vhs-Musikring 3. Konzert mit Malte Müller, Tenor; Coburger Streichquartett (Diana Zohrabyan, Violine/Klavier; Dorothee Steuler, Violine; Zhuo Lu, Viola; Ulrike Maria Gossel, Violoncello); Veronika Kornová, Tanz; Silke Winkler, Moderation

Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

58 403 In the first sound – Frühwerke für Klaviertrio

vhs-Musikring 4. Konzert mit dem Agathon Trio München; Barbara Scherbel, Klavier; Daniela Preimesberger, Violine; Klaus Kämper, Violoncello

Samstag, 20. März 2027, 1 Termin, 19:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach

Alexander Zemlinsky
Fonds
bei der
Gesellschaft der Musikfreunde
in Wien

weitere Konzerte

58 410 Kronacher Musiksonntage 2026

mit der Original Reichenbacher Blasmusik

Sonntag, 06. September 2026, 1 Termin, 15:00-18:00 Uhr, Landesgartenschauelände Kronach, Seebühne, Pfählingerstr. 23, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 411 Kronacher Musiksonntage 2026

mit dem Musikverein Friesen

Sonntag, 27. September 2026, 1 Termin, 15:00-18:00 Uhr, Landesgartenschauelände Kronach, Seebühne, Pfählingerstr. 23, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 412 Konzert mit Duo Bernstein und Legnani

Jubiläumstournee mit virtuoser Musik aus 30 Jahren zum europäischen Tag der jüdischen Kultur

Sonntag, 06. September 2026, 1 Termin, 17:00-18:30 Uhr, Synagoge Kronach, Nikolaus-Zitter-Str. 27, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 413 Die große Johann Strauß Gala

Galakonzert mit dem Gala Sinfonie Orchester Prag

Sonntag, 20. September 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300



58 414 Mitwitzer Schlosskonzert

"Rebellische Komponistinnen" - Klavierkonzert mit Diana Brekalo

Montag, 28. September 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Wasserschloss Mitwitz, Unteres Schloß 5, Mitwitz, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 415 Kronach Klassik 2026

Sinfonischer Frühschoppen

Sonntag, 04. Oktober 2026, 1 Termin, 11:00-12:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: www.kronach-klassik.de

58 416 Kronach Klassik 2026

Abschlusskonzert

Sonntag, 04. Oktober 2026, 1 Termin, 16:00-17:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: www.kronach-klassik.de

58 417 Voice Passion

mit Lauren Francis und Franz Garlik

Songs from Outlander, Vikings and The Last Kingdom

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 20:00-22:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 418 Musikevent im KKV

Judy Harper mit Songs and Tales

Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 419 Die bezaubernde Musicalnacht

Gala-Konzert mit Live Band und dem Musicalensemble der Tettauer Theatergruppe

Samstag, 17. Oktober, 19:30 Uhr und Sonntag, 18. Oktober, 17 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 420 Liebling mein Herz lässt Dich grüßen

Konzert mit Soren Thies und Musik jüdischer Künstler

Sonntag, 08. November 2026, 1 Termin, 17:00-18:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 421 Klavierabend: Ein Konzert in Wundern

"Be-Flügel" mit Andreas Güstel und Julian Eilenberger

Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 423 Benefizkonzert für 1000 Herzen

mit Holger Mück und seiner Egerländer Blasmusik

Sonntag, 29. November 2026, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 424 Hänsel und Gretel - Familienkonzert und Kinderoper

mit der Vogtland Philharmonie sowie Solistinnen und Solisten, Ensembles und Konzertchor der BFSM Oberfranken

Sonntag, 20. Dezember, 11 Uhr und 14 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Musikalische Praxis

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

58 451 Gitarren-Crash-Kurs IV 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. Bitte mitbringen: eigenes Instrument (kann auch geliehen werden, dann bitte bei der Anmeldung angeben), Plektrum und Kapodaster!

Mac Frayman, Termine: 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.2026 und 14.1., 28.1.2027., jeweils von 18:00 -19:00 Uhr., vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 65,00 € (5,00 € Materialkosten, vor Ort an den Kursleiter zu zahlen; ab 4 Teilnehmenden, keine Preisstaffelung)

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

Enrico Keil



Heilpraktiker, Mentaltrainer, Physiotherapeut

- Traumabehandlungen (PTBS)
- Behandlung von:
 - Traumafolgestörungen
 - akuten Belastungsstörungen
 - Anpassungsstörungen nach Krisen
 - akuten und chronischen Schmerzen
- Trauerbewältigung

Haßlachgasse 17
96317 Kronach

☎ 09261 51291
☎ 0162 3431088

praxis@dasphysioteamkronach.de





Lerntempo bestimmen die Teilnehmer selbst. Der Kurs ist für Einsteiger jeden Alters mit guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument (kann auch geliehen werden - bitte bei Anmeldung angeben), Plektrum und Kapodaster!

Mac Frayman, Termine: 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.2026 und 14.1., 28.1.2027., jeweils von 19:00 -20:00 Uhr., vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 125,00 € (5,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 4 Teilnehmern, keine Preisstaffelungen)

Tanz

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

58 501 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein.

Robert Eberth, Beginn Montag, 28. September 2026, 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, 29. September 2026, 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 Montag, 28. September 2026, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 504 Paartanz - Grundkurs

Standard und Latein.

Robert Eberth, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 505 Paartanz - Fortgeschrittene (Bronze)

Standard und Latein. Voraussetzung ist ein Grundkurs.

Robert Eberth, Beginn Dienstag, 12. Januar 2027, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 506 Paartanz - Fortgeschrittene (Silber)

Standard und Latein. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Grundkurs und ein Kurs für Fortgeschrittene.

Robert Eberth, Beginn Montag, 11. Januar 2027, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 89,00 € (Gebühr pro Person)

58 507 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 tanzten alle Paare miteinander. Man nannte diese auch "Konversationstänze". Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für Einzelpersonen und alle Altersgruppen geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Teilnahme kostenfrei.

Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 10 Termine, 17:45-19:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

Fotografie

SH 501 Kleine Fotosession rund um die Rentei

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Karl-Heinz Fugmann, Montag, 30.11.2026 Grundlagen Fotografie, Montag 07.12.2026 Fototour und Montag 14.12.2026 Bildbearbeitung, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Gebühr 105,00 €)

Theater

58 600 Kopf hoch - Brust raus

Kabarett mit Daphne de Luxe

Samstag, 07. November 2026, 1 Termin, 20:00-22:30 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 601 Comedy

Ein Abend mit Harald Schmidt und Volker Hempfling

Donnerstag, 19. November 2026, 1 Termin, 19:30-22:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

58 602 Weihnachten in der Staatskanzlei

Kabarett mit Wolfgang Krebs

Freitag, 18. Dezember 2026, 1 Termin, 20:00-23:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, Siechenangerstr. 13, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Kultur - weitere Einzelveranstaltungen

58 700 Tamariki Kinder-Musikfestival 2026

Samstag, 19.09.2026 und Sonntag, 20.09.2026, jeweils von 11 - 17 Uhr, Kühnlenzpassage, Kronach, gebührenfrei

58 701 Gedenktag an die Reichspogromnacht

Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 15:00-16:00 Uhr, Friedhof Kronach, am Gedenkgrab, Friedhofstr. 4, Kronach, Nähere Informationen: Kreiskulturreferat, Tel. 09261/678300

Senioren-Café - Kaffee, Kuchen, Kunst

58 702 Senioren-Café - Kaffee, Kuchen, Kunst

Sonntag, 13. September 2026, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Informationen: www.kunstverein-kronach.de

58 703 Senioren-Café

Sonntag, 13. Dezember 2026, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Kreiskulturraum Kronach, KKV Galerie, Siechenangerstr. 13, Kronach, Informationen: www.kunstverein-kronach.de



91 004 „Women Only – Frauen unter sich“ Sprach- und Talentcafé

In Kooperation mit KoBE - Koordinierungszentrum
Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Kronach

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen unabhängig von Nationalität, Aufenthaltsstatus und Stand der Sprachkenntnisse. Die Treffen bieten die Möglichkeit, die deutsche Sprache in einem außerschulischen, alltäglichen Kontext zu praktizieren. Gemeinsam werden die Inhalte der Treffen gestaltet. Je nach Talent bringen sich die Frauen mit Beiträgen ein: z.B. Kreatives, Malen, Wellness, Literatur, Musik, Gesundheit, Kochen, uvm. So ist nahezu jede Beteiligte über das Jahr mal Teilnehmerin, mal ehrenamtliche Anleiterin. Ergänzt werden die regelmäßigen Treffen durch Sonderaktionen wie Ausflüge, Feste oder die Beteiligung an regionalen Veranstaltungen, die insbesondere dazu dienen, deutsche Kultur und deutsches Leben kennenzulernen. Nähere Informationen bei Galina Lenhardt, Tel. 0179 1121312, Termine unter www.vhs-kronach.de.

Treffen 14-tägig freitags, 15-17 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

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 Lastschriftinzug! 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, 14. Oktober 2026, 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, 15. Oktober 2026, 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)

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, Freitag, 20. November 2026, 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, 26. November 2026, 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)

WE 602 Flechtkurs: Herbstkranz natürlich dekoriert

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Heinrich Geßlein, Dienstag, 06. Oktober 2026, 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)

MI 600 Flechtkurs: Meisen-Knödel-Ringe

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Heinrich Geßlein, Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Gemeindehaus Schwärzdorf, Schwärzdorf 26, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

RB 600 Perlen-Engel-Anhänger

Kurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Seite 100

Elisabeth Tremel, Freitag, 04. Dezember 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal, Hauptstraße 32, Reichenbach, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SC 600 Weihnachtliche Dekoidee

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Judith Geiger, Dienstag, 17. November 2026, 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 €)

FOTOKURSE

Gruppenkurse - Einzelkurse - Praxis - Theorie

FOTO DOELLING

Foto Dölling Ulf Krause e.K. Bahnhofstraße 8 95317 Kronach Tel. 09261-60040
www.foto-doelling.de



Malen/Zeichnen/Drucktechniken

58 390 Aquarellmalkurs

"Indian Summer"

Ein Tag voller herbstlicher Farbe und Inspiration: In diesem eintägigen Aquarellkurs widmen wir uns herbstlichen Motiven im kleinen Format. Ob herbstliche Landschaften, Blätter oder Früchte, - wir machen daraus kleine Arrangements und lernen, mit lockeren Pinselstrichen und gezielten Farbakzenten lebendige Miniatur-Aquarelle zu gestalten. Der Kurs eignet sich ideal für Anfänger, die erste Techniken ausprobieren möchten, ebenso wie für Fortgeschrittene, die an Ausdruck und Detail arbeiten wollen. Perfekt für Grußkarten, Skizzenbücher oder kleine Kunstwerke mit großer Wirkung! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: eigene Aquarellausrüstung und falls vorhanden. Papier kann gegen Gebühr vor Ort erworben werden; Aquarellfarben und Pinsel können auch gegen eine geringe Gebühr genutzt werden!

Mirjam Gwosdek, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 38,50 € (ab 9 Personen Gebühr 38,50 €, ab 7 Personen Gebühr 46,00 €, ab 5 Personen Gebühr 57,75 €, zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

MI 601 Aquarellmalkurs

"Kälte erleben"

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Mirjam Gwosdek, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Gemeindehaus Schwarzdorf, Schwarzdorf 26, Mitwitz, 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 €)

SH 600 Malen – Zeichnen – Skizzieren

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Heidi Beez, Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026, 4 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

WE 600 Malen wie Bob Ross®

Quiet Cove

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Svenja Benz (CRI®), Samstag, 03. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 € (zzgl. 40,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WE 601 Malen wie Bob Ross®

Eine einfache Berglandschaft

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Svenja Benz (CRI®), Sonntag, 04. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 € (zzgl. 40,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Geb. 60,00 €, ab 5 Personen Geb. 75,00 €)

WI 600 Aquarellmalerei

Herbstliche Miniaturen - Kleine Formate, große Wirkung

Kursbeschreibung siehe Seite 114

Mirjam Gwosdek, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Vereinszimmer, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, 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 €)

Schach

Schach lernen für Interessierte von 6 bis 99 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? Was für Strategien und Tricks gibt es? Beim wöchentlichen Treffen des Vereins werden die wichtigsten Spielzüge und Tipps für eine erfolgreiche Schachpartie gezeigt. Telefonische Anmeldung bei Rudolf Pfadenhauer unter 09264/6246 oder per E-Mail: r.pfadenhauer@gmx.de.

72 009 Schach lernen für Interessierte von 6 bis 99 Jahren

Kronacher Schachklub 1882 e. V., ab Oktober 2026, jeden Freitag (außer in den Ferien), ab 18:30 Uhr, BRK, Friesener Str. 46, Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, gebührenfrei

SB 800 Schach lernen für Interessierte von 6 bis 99 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Schachfreunde Windheim e. V., jeden Freitag, 16.00-18.00 Uhr, telefonische Anmeldung (09268/991737) bei den Schachfreunden Windheim e.V., Dorfscheune Windheim, Kehlbachsberg 2, Steinbach am Wald, gebührenfrei

Jetzt

anmelden!

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

34 102 Einbürgerungstest

Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

34 104 Einbürgerungstest

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

34 106 Einbürgerungstest

Freitag, 19. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 25,00 €

Integrationskurse Deutsch

34 160 Integrationskurs Deutsch

Die vhs Kronach ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse "Deutsch als Zweitsprache" anerkannt. 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 "Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)", die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) das Sprachniveau B1 erfüllt. Der Kurs ist modular aufgebaut. Ein Modul umfasst 100 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten. Entsprechend Ihrem Kenntnisstand können Sie in das passende Modul einsteigen. Sie können bei uns einen Einstufungstest machen, um das passende Modul zu finden. Grundsätzlich ist eine Teilnahme auf eigene Kosten möglich. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung von der Ausländerbehörde, Jobcenter oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten haben, ist der Kurs unter bestimmten Voraussetzungen für Sie kostenfrei. Beim Ausfüllen oder Stellen der Anträge helfen wir Ihnen in diesen Fällen gerne weiter. Kontakt: Sabine Nachtrab, Tel. 09261 606021

Beginn voraussichtlich Herbst 2026, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Kosten für Selbstzahler auf Anfrage (abhängig von individueller Teilnahmedauer)

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 2026, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Der Kursbesuch ist für Arbeitslose/Arbeitssuchende gebührenfrei, Beschäftigte zahlen einen Eigenanteil,

Die folgenden Deutschkurse werden nicht über das BAMF gefördert und richten sich daher ausschließlich an Selbstzahlende. Sie werden von qualifizierten Lehrkräften mit langjähriger Erfahrung durchgeführt, orientieren sich an hohen fachlichen und didaktischen Standards und bereiten gezielt auf wichtige Sprachprüfungen vor. Auf Wunsch ist eine Ratenzahlung möglich.

Wenn Sie sich unsicher sind, welches Niveau Ihre Deutschkenntnisse derzeit haben, können Sie vor der Anmeldung bei uns einen kostenfreien Einstufungstest machen.

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

38 100 Deutsch A2.1

Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf A1-Niveau und möchten diese weiter verbessern? In diesem Kurs lernen Sie, sich in wichtigen Alltagssituationen sicherer auf Deutsch zu verständigen. Im Mittelpunkt stehen Themen aus dem täglichen Leben, zum Beispiel Wohnen, Arbeit, Einkaufen oder Gesundheit. Der Kurs richtet sich besonders an Berufstätige und findet deshalb in Teilzeit am Abend statt (jeweils Montag und Dienstag). Pro Semester umfasst der Kurs 120 Unterrichtseinheiten. Bei regelmäßiger Teilnahme kann innerhalb von zwei Semestern die Niveaustufe A2 erreicht und bei Bedarf im Anschluss eine Prüfung auf dem Niveau A2 abgelegt werden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.1 (Kurs- und Übungsbuch)

Olga Fluhr, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 30 Termine, 17:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 1250,00 € (ab 5 Personen Gebühr 1250,00 €, ab 7 Personen Gebühr 890,00 €, ab 9 Personen Gebühr 700,00 €)

38 101 Deutsch B1.1

Sie verfügen bereits über Deutschkenntnisse auf A2-Niveau und möchten diese weiter verbessern? In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen klarer und selbstständiger auf Deutsch zu verständigen. Im Mittelpunkt stehen Themen aus dem täglichen Leben, zum Beispiel Arbeit und Beruf, Wohnen oder Gesundheit. Der Kurs richtet sich besonders an Berufstätige und findet deshalb in Teilzeit am Abend statt (jeweils Montag und Dienstag). Pro Semester umfasst der Kurs 120 Unterrichtseinheiten. Bei regelmäßiger Teilnahme kann innerhalb von zwei Semestern die Niveaustufe B1 erreicht und bei Bedarf im Anschluss eine Prüfung auf dem Niveau B1 abgelegt werden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 B1.1 (Kurs- und Übungsbuch)

Helen Ludwig, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 30 Termine, 17:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 1250,00 € (ab 5 Personen Gebühr 1250,00 €, ab 7 Personen Gebühr 890,00 €, ab 9 Personen Gebühr 700,00 €)

34 002 Deutsch C1

In diesem allgemeinsprachlich ausgerichteten Kurs erwerben und vertiefen Sie sprachliche Kompetenzen auf fortgeschrittenem Niveau, um sich im beruflichen, akademischen und gesellschaftlichen Kontext sicher und differenziert auf Deutsch ausdrücken zu können. Deutschkenntnisse auf C1-Niveau sind insbesondere für den Zugang zu Hochschulen sowie für die Anerkennung akademischer Berufsabschlüsse von großer Bedeutung. Der Kurs umfasst insgesamt 400 Unterrichtseinheiten und wird in Vollzeit durchgeführt. Der Unterricht findet von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:15 Uhr statt. Eine Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses, kann aber bei Bedarf im Anschluss abgelegt werden. Im Kurs werden Sie intensiv auf entsprechende Prüfungsanforderungen vorbereitet. Für die Prüfung fallen zusätzliche Kosten an. Teilnahmevoraussetzung: Vorkenntnisse auf B2-Niveau (Nachweis durch Vorlage eines B2-Zertifikats oder durch Teilnahme an einem Einstufungstest)

Ursula Eberle-Berlips, Beginn Montag, 23. November 2026, 80 Termine, 08:00-12:15 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, ab 7 Personen Gebühr 2.850,00 € (Ratenzahlung möglich)

34 000 Prüfung: telc Deutsch A2-B1

Mit der Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 weisen Sie nach, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich ausdrücken können. Bei Erreichen des Niveaus B1 gilt das Zertifikat als Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im schriftlichen Teil werden die Teilbereiche Leseverstehen (45 Minuten), Sprachbausteine Lesen und Schreiben (35 Min.), Hören und Schreiben (ca. 35 Min.) und Schreiben (10 Min.) geprüft. Der mündliche Teil findet in der Regel als Paarprüfung statt und dauert jeweils circa 15 Minuten.

Anmeldeschluss: 27.10.2026! Wir empfehlen Ihnen, unser Angebot zur Prüfungsvorbereitung (Kursnr. 34001) zu nutzen. Wenn Sie an der Prüfungsvorbereitung teilgenommen haben, beträgt die Prüfungsgebühr 150,00 €.

Samstag, 28. November 2026, 1 Termin, 08:00-16:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 180,00 €

34 001 Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch A2-B1

In diesem Prüfungstraining bereiten wir Sie intensiv auf die Prüfung "telc Deutsch A2-B1" 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 mindestens Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2. 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, 13.11.2026, 16:00-18:30 Uhr, Samstag, 14.11.2026, 08:30-14:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 99,00 €

TVO auf Satellit



19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr
04.30 Uhr
07.00 Uhr
10.30 Uhr
13.00 Uhr
16.30 Uhr



Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



www.tvto.de



[tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



TVO

TVO - 24/7 auf allen Kanälen
Überall empfangbar

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tvto.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: www.tvto.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!



Gesellschaft

Kurse: Nur mit Anmeldung!

27 010 Startups erfinden

von 15 bis 99 Jahren

Entwickle Deine eigene Startup-Idee! Hast du schon immer davon geträumt, ein eigenes Unternehmen zu gründen, aber dir fehlt noch die zündende Idee? Oder möchtest du verstehen, wie Startups funktionieren? In unserem Workshop startest du mit einem leeren Blatt Papier und gehst mit einer eigenen Startup-Idee nach Hause, die ihr in Gruppenarbeit entwickelt. In unserem letzten Workshop entstanden höchst spannende Ideen. Wir zeigen dir, wie du kreativ und systematisch vorgehst: Du wirst im Team ungelöste Kundenprobleme aufdecken, innovative Geschäftsmodelle gestalten und deine Lösungen überzeugend pitchten. Keine Angst, das passiert spielerisch und Schritt für Schritt. Am Ende wirst du über deine eigenen Ideen verblüfft sein. Jeder kann kreativ sein. Vielleicht erfindest du das nächste Spotify oder Airbnb. Bitte mitbringen: kein Vorwissen erforderlich. Du musst nur Deine Neugier mitbringen!

Jakob Lieb, Samstag, 07. November 2026, 1 Termin, 10:15-16:30 Uhr, Lucas-Cranach-Campus-Stiftung, Am Damm 10, Neuses, gebührenfrei inkl. Snacks und Getränke

In Kooperation mit dem Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg

72 000 Modellraketen

Gemeinsam bauen wir Modellraketen. Unter fachkundiger Anleitung und mit etwas Geschick werden vorgefertigte Teile - Körperrohre, Spitzen, Heckteile, Fallschirme und Motorhalter - zu einer eigenen Rakete zusammengesetzt. Spielt das Wetter mit (kein Regen, wenig Wind), lassen wir die Raketen anschließend mit kleinen Treibsätzen starten. Sie erreichen dabei eine Höhe von etwa 50 Metern, bevor sich der Fallschirm öffnet und die Rakete sicher zur Erde zurückschweben lässt. Nach dem Programm dürfen die Kinder ihre selbstgebaute Rakete mit nach Hause nehmen. Wer möchte, kann zusätzliche Treibsätze nachbestellen und die Rakete so auch später noch einmal fliegen lassen. Empfohlenes Alter: ab 8 Jahren (handwerkliches Geschick - etwa beim Kleben, Schneiden oder Knoten - ist von Vorteil)

Thomas Müller, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-17:00 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühr 15,00 € (Gebühr pro Rakete (inkl. Material und Rakete zum Mitnehmen); Barzahlung vor Ort)

Beobachtung am großen Teleskop der Sternwarte

Wenn das Wetter mitspielt, schauen wir uns Objekte des Sternenhimmels wie Saturn, Andromedagalaxie usw. mit dem großen Teleskop (60cm Öffnung) der Sternwarte an, bei schlechtem Wetter gibt es eine Führung durch die Sternwarte. Empfohlenes Alter: ab 6 Jahren

72 001 Beobachtung am großen Teleskop der Sternwarte

Thomas Müller, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühr 4,00 € (5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort)

72 003 Beobachtung am großen Teleskop der Sternwarte

Thomas Müller, Freitag, 29. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühr 4,00 € (5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort)

72 002 Führung durch das Astronomiemuseum und die Sternwarte Sonneberg

Führung durch die Ausstellung des Astronomiemuseums und die Sternwarte Sonneberg. In dieser Führung schauen wir uns die Ausstellungshighlights an und erkunden das Astronomiemuseum. Von der Mondlandung 1969 bis zur Geschichte der Sternwarte Sonneberg. Danach werden wir noch in eine Kuppel gehen, entdecken, wie das funktioniert, und bei gutem Wetter einen Blick in das Weltall riskieren. Den Abschluss der Tour bildet die Fotoplattensammlung der Sternwarte Sonneberg. Empfohlenes Alter: ab 6 Jahren

Thomas Müller, Sonntag, 13. Dezember 2026, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, Astronomiemuseum der Sternwarte Sonneberg, Altes Hauptgebäude (Haus 3), Sternwartestr. 32, Sonneberg, Gebühr 4,00 € (5,00 € für Erwachsene; Barzahlung vor Ort)

72 004 Führung durch das SOMSO Museums Sonneberg

Einzigartige Welt der Biologie anhand von Modellen erfahren für Kinder von 8 bis 14 Jahren

SOMSO® stellt seit 1876 Originale her, die sich an höchsten pädagogischen und wissenschaftlichen Ansprüchen orientieren. In Form, Funktion und Zerlegbarkeit sind sie erprobte Basis für einen lebendigen Unterricht. „Unser Vorbild ist die Natur“ steht dabei als Leitgedanke für die wirklichkeitsnahe Umsetzung der Natur als Modell. Tugenden, die für nachfolgende Generationen von SOMSO (Sommer Sonneberg) Vorbild waren und bleiben. Mit dem Rundgang durch unsere Dauerausstellung, die die fast 150-jährige Firmengeschichte dokumentiert, geben wir einen Einblick in diese spannenden Jahre. Voraussetzung: mindestens eine erwachsene Begleitperson.

N. N., Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, SOMSO Museum Sonneberg, Beethovenstr. 29, Sonneberg, Schüler/innen sind frei, 6,00 € für Erwachsene, Barzahlung vor Ort

In Kooperation mit der Stadt Kronach

72 005 Wehrhaftes Kronach. Die wehrhafte Geschichte Kronachs erleben.

Für Kinder ab 6 Jahren

Wieso brannte Markgraf Hezilo 1003 seine eigene Stadt nieder? Wie dick sind die Mauern des Rosenturms? Wo genau konnten die Schweden in die Stadtmauer eine Bresche schießen? Mehr als 1000 Jahre ist die bekannte Geschichte von Kronach alt. Und immer wieder stand das Städtchen bei Konflikten im Mittelpunkt. Wehrhaft musste Kronach schon immer sein, ob gegen die Hussiten oder im Dreißigjährigen Krieg. Dies prägte von Beginn an das Bild der Stadt: Mauern, Türme und Tore als Optionen des Schutzes und der Verteidigung. Diese lange Geschichte der mittelalterlichen Stadt wird in der Führung erfahrbar gemacht. Teilnahmevoraussetzung: Kinder können nur gemeinsam mit einer ebenso teilnehmenden, erwachsenen Person als Begleitperson angemeldet werden.

Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 10:30-12:30 Uhr, Treffpunkt Johann-Kaspar-Zeuß-Denkmal (Marienplatz / Stadtgraben), Kronach, Gebühr 9,50 € (Gebühr pro Person: ab 10 Personen 9,50 €, ab 15 P. 7,00 €, ab 20 P. 5,00 €)

Mädchen

Café KRONACH

72 110 Mädchen-Café

für Mädchen der 4. bis 9. Klassen

Die Schülerinnen zeigen die moderne Kunstform StreetArt in der Lucas-Cranach-Stadt Kronach und gestalten die Wände eines Elektrohäuschens in der Innenstadt von Kronach nach eigenen Skizzen und Entwürfen. Auf der Grünfläche zwischen Kreuzbergstraße und Kaulangerstraße entsteht somit an exponierter Stelle Kunst zum Anfassen unter dem Motto "Kronach ein Ort für Kunst, Demokratie, Meinungsfreiheit und Vielfalt, Nachhaltigkeit und Umweltschutz". Alles wird als Teamarbeit und in demokratischen Prozessen vorbereitet und durchgeführt. Bei diesem Kunstprojekt ist die Fantasie der Schülerinnen gefragt. Sie setzen damit ein Zeichen für Frieden, Demokratie und Zusammenleben. Die Mädchen bringen künstlerisch zum Ausdruck, was ihnen dazu einfällt, was ihnen auf dem Herzen liegt, was sie motiviert, was ihnen Sorgen bereitet und was ihnen Mut macht. Das entstehende Kunstwerk selbst ist ein Appell für Demokratie, Meinungsfreiheit und Mitbestimmung. Partizipation von Kindern und Jugendlichen ist wichtig für unsere Demokratie!

Das hier beantragte partizipative Projekt "Mädchen-Café: StreetArt für Miteinander und Demokratie" folgt als separates, eigenständiges Projekt dieser Idee. Das Kreiskulturreferat macht als Unterstützer und Multiplikator auf dieses Projekt aufmerksam. Das MädchenCafé wird gefördert vom Landkreis Kronach und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“. Bitte mitbringen: Selbstverpflegung!

Mirjam Gwosdek, 7 Termine: Donnerstag, 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.2026 jeweils 15:30-17:30 Uhr, Samstag, 17.10.2026 09:00-17:00 Uhr und Donnerstag, 29.10.2026, 17.00-19.00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei



Partnerschaft für
Demokratie
Landkreis Kronach



Unser
**Landkreis
Kronach**
Oberfrankens Spitze

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

**In Kooperation mit dem
AERO-Club Frankenwald e.V**

www.flugplatz-kronach.de

72 007 "Wir heben ab!" - Die Theorie des Segelfliegens

(Groß-)Eltern/Kind-Kurs (Kinder ab 9 Jahren)

Segelfliegen ist eine faszinierende Sportart. Lautlos durch die Luft zu gleiten und die Natur aus der Vogelperspektive zu erleben, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Segelfliegen heißt, die Kräfte der Natur zu nutzen und sich durch Aufwinde nach oben tragen zu lassen. Dabei kann das Segelfliegen sowohl als Leistungssport, als auch im Sinne des Breitensports, oder als persönliches Vergnügen des Einzelnen, betrieben werden. In Kurzform werden den Teilnehmenden die Grundsätze des Segelfliegens erklärt. Warum und wie fliegt ein Flugzeug überhaupt? Danach wird in die Bedienung der Flugzeuge praktisch eingewiesen und praktische Flugübungen am Boden gemacht. Wer die Grundsätze des Segelfliegens als Gast bei einem Rundflug auch praktisch erleben möchte, kann nach Absprache unter info@flugplatz-kronach.de auch entsprechende Gastflüge buchen. Informationen hierzu gibt es auf: www.flugplatz-kronach.de.

Christian Höfner, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-17:00 Uhr, Flugplatz am Kreuzberg Kronach, Kronach, Gebühr 15,00 € (Gebühr 15,00 € Euro pro Kind, Geschwisterkinder 10,00 €, (Groß-)Eltern sind als Begleitung frei)

72 009 Schach lernen für Interessierte von 6 bis 99 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? Was für Strategien und Tricks gibt es? Beim wöchentlichen Treffen des Vereins werden die wichtigsten Spielzüge und Tipps für eine erfolgreiche Schachpartie gezeigt. Telefonische Anmeldung bei Rudolf Pfadenhauer unter 09264/6246 oder per E-Mail: r.pfadenhauer@gmx.de.

Kronacher Schachklub 1882 e. V., ab Oktober 2026, jeden Freitag (außer in den Ferien), ab 18:30 Uhr, BRK, Friesener Str. 46, Kronach, Friesener Str. 46, Kronach, gebührenfrei

"Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

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" Büchereiführung

Mittwochsteam, Mittwoch, 30. September 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei

72 101 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

Büchereiführung

Mittwochsteam, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei

72 102 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

Büchereiführung

Mittwochsteam, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei

72 103 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

Büchereiführung

Mittwochsteam, Mittwoch, 27. Januar 2027, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei

72 104 "Bücher sind ein Schlüssel zur Welt"

Büchereiführung

Mittwochsteam, Mittwoch, 24. Februar 2027, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Büchertreff, Melchior-Otto-Platz 6, Kronach, gebührenfrei

72 115 Was möchtest Du mir sagen?

Die Entwicklung Ihres Kindes in den ersten drei Lebensjahren - Kurs für Eltern

Sicher gebundene Kinder lernen leichter, können leichter Freundschaften schließen und haben eine bessere Sprachentwicklung. In diesem Workshop haben Eltern die Möglichkeit zu erfahren, wie wir unseren Kindern sichere Bindungen geben können und auf was Eltern gerade in den ersten drei Lebensjahren besonders achten können. Außerdem werden Möglichkeiten besprochen, Techniken und Impulse zu finden, die sie und ihr Kind dabei unterstützen, Krisen gemeinsam gut zu meistern. Wir gehen dabei auf Themen wie zum Beispiel Schlafen, Übergänge (Besuch von Grippe/Kindergarten) und Autonomie-Erfahrungen ein. Die Eltern können ihre Kinder mitbringen. Der Rahmen dafür ist vorhanden.

Rita Raab, Beginn Mittwoch, 21. Oktober 2026, 2 Termine, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 14,00 €

72 116 ElternStation. Beziehungsaufbau leicht gemacht.

Kurs für werdende Eltern

Eine sichere Bindung ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung auf allen Ebenen. In diesem Workshop haben werdende Eltern die Möglichkeit zu erfahren, wie sie ihren Kindern sichere Bindungen geben können.

Wir gehen dabei auf Themen wie zum Beispiel Schlafen und Entdecken, Entwicklungsschritte des Kindes und Notfallkoffer für Eltern ein.

Rita Raab, Beginn Mittwoch, 11. November 2026, 2 Termine, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 19,00 €

72 117 Entwicklungsschritte gut begleiten

Kurs für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Wir gehen auf Themen wie Spielen und Lernen ein und beschäftigen uns mit der Frage: Krisen - was möchtest du mir sagen? Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, fit für die Schule zu werden?

Rita Raab, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

72 118 Lass mich!

Kurs für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 15 Jahren

Das Sein pendelt zwischen Entwicklung und Krise hin und her. „Lass mich!“ wie können Sie als Eltern die Kommunikation zu ihrem Kind gut gestalten. Welche Nutzen und Gefahren bringt eine vermehrte Mediennutzung?

Rita Raab, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

72 150 Du machst ja ein Theater!

Improtheater für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Theater braucht eigentlich nur drei Dinge: einen Raum, jemanden, der etwas macht und jemanden, der zuschaut. Genau das probieren wir im Improtheater aus: ganz ohne auswendig gelernte Texte und ohne Druck.

Wir spielen einfache, lustige Übungen, schlüpfen in verschiedene Rollen und entdecken, wie leicht Theater sein kann - alles mit professioneller Unterstützung.

Erstmal treffen wir uns für zwei Stunden. Wenn es euch gefällt, können wir jederzeit mehr daraus machen.

Tom Ohnerast, Beginn Samstag, 24. Oktober 2026, 2 Termine, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 18,00 €

KU 700 Erlebnis-Rallye auf dem Bauernhof

Einblicke auf dem Bauernhof für die ganze Familie

Kursbeschreibung siehe Seite 92

Beate Renner, Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Eis-Bauernhof der Familie Renner, Tobesweg 4, Küps-Tiefenklein, Gebühr 13,00 € (pro Person, Kinder unter 3 Jahren sind frei, Eiswünsche sind nicht beinhaltet und werden separat abgerechnet)

In Kooperation mit dem

Modell-Flugsport-Club Ludwigsstadt e.V.

www.modellflieger-ludwigsstadt.de

LU 700 "Wir heben ab und fliegen selbst!"

Praktische Einführung in den ferngesteuerten Modellflug

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Uwe Möckl, weitere Terminmöglichkeiten am 2. und 4. Samstag im Monat: 26.09., 10.10., 24.10.), Fluggelände MFSC Ludwigsstadt e. V., Anfahrt über Thünahofers Straße, Ludwigsstadt, Voranmeldung direkt bei Uwe Möckl oder Nicol Schinner (www.modellflieger-ludwigsstadt.de oder 09263 974141). Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen

In Kooperation mit dem Kickerclub Nurn 1974

SW 700 Kicker Academy - Regeln und Handfertigkeiten

Eltern/Kind-Kurs (8-14 Jahren)

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Andreas Franz, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Kickarena Nurn, Mehrzweckhaus, Nurn 51, Steinwiesen, Gebühr 16,00 €

Netzwerk Hochbegabung

72 008 "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 Hochbe-

gabung. Gemeinsam wird versucht interessante Veranstaltungen anzustoßen.

Lydia Friedrich, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 16:00-18:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

EDV

27 011 No-Code - Programmieren ohne Codieren

von 15 bis 99 Jahren

Möchten Sie ihren Auftritt im Internet stärken, haben aber keine Erfahrungen im Webdesign? Haben Sie schonmal eine App gesucht, aber keine die Sie gefunden haben, hatte genau die Funktionen, die sie brauchen? Haben Sie eine brillante Idee für eine Webseite, beherrschen aber keine Programmiersprachen? Inzwischen können Sie diese Probleme auch ohne großes Budget lösen. KI demokratisiert den Entwicklungsprozess und ermöglicht es selbst Laien ohne Erfahrung in kürzester Zeit eigene Anwendungen zu erschaffen. Aber welche Hilfsmittel gibt es, wie gut sind sie wirklich und wo liegen ihre Grenzen? In diesem Workshop erklären wir die aktuellen Entwicklungen im No-Coding-, Low-Coding- und Agentic Coding-Bereich, testen verschiedene Anwendungen und programmieren ohne codieren.

Jakob Lieb, Mittwoch, 11. November 2026, 1 Termin, 16:30-19:00 Uhr, LCC FabLab (Lucas-Cranach-Campus Kronach), Güterstr. 7, Kronach, gebührenfrei inkl. Snacks und Getränke

72 210 Software Programmierung: Crashkurs für Anfänger

von 12 bis 17 Jahren

Algorithmen und Software sind der Treibstoff unserer Welt. Programmieren ist in fast jedem Bereich des Berufs- und Privatlebens nützlich! In diesem Kurs lernt ihr die grundlegenden Bausteine der Softwareentwicklung kennen und wendet dieses Wissen an, um Programme in C und C++, den meistverwendeten Programmiersprachen, zu erstellen. Für ein tiefes Lernerlebnis bringt bitte euren Laptop mit!

Prachi Mittal, Donnerstag, 12., 19., und 26. Nov 2026, 3 Abende, 17:00-18:30 Uhr, Gebühr 30,00 €

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.

27 130 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

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.

Sibylle Fugmann, Samstag, 06. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 31,50 € (ab 9 Personen Gebühr 31,50 €, ab 7 Personen Geb. 37,80 €, ab 5 P. Geb. 47,25 €)



27 131 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

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.

Sibylle Fugmann, Samstag, 13. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, 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 €)

Schreibtechniken

24 340 Tippen lernen in 4 Stunden für Jugendliche von 10 bis 17 Jahren

Erlernen der 10-Finger-Technik

In nur 4 Zeitstunden lernt ihr spielerisch das Tastenfeld eines PCs (Buchstaben, Ziffern, Sonderzeichen) mit 10 Fingern blind zu bedienen. Mit einem bewährten ganzheitlichen Ansatz funktioniert es bei jedem. Es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, vielmehr werden viele Sinne spielerisch aktiviert. Die Kombination von Memotechniken, multisensorischem Lernen, Bewegung und Entspannung führen zu einer enormen Lernbeschleunigung. Bitte mitbringen: Schreibzeug!

Hilde Stütz-Fischer, Beginn Freitag, 13. November 2026, 2 Termine, 14:00-16:15 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,00 € (67,00 € inkl. Lernmittel)

24 341 Tippen lernen in 4 Stunden ab 15 Jahren und Erwachsene

Erlernen der 10-Finger-Technik

In nur 4 Zeitstunden lernt ihr spielerisch das Tastenfeld eines PCs (Buchstaben, Ziffern, Sonderzeichen) mit 10 Fingern blind zu bedienen. Mit einem bewährten ganzheitlichen Ansatz funktioniert es bei jedem. Es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, vielmehr werden viele Sinne spielerisch aktiviert. Die Kombination von Memotechniken, multisensorischem Lernen, Bewegung und Entspannung führen zu einer enormen Lernbeschleunigung. Bitte mitbringen: Schreibzeug!

Hilde Stütz-Fischer, Beginn Freitag, 13. November 2026, 2 Termine, 16:45-19:00 Uhr, vhs-Haus, EDV-Raum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 67,00 € (inkl. Lernmittel)



Bewegung/Entspannung

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug! KlangZauber und Fantasiereise

In diesem Eltern-Kind-Kurs (Kurs für Kinder von 6-10 Jahren) tauchen Kinder gemeinsam mit einem vertrauten Erwachsenen in eine zauberhafte Welt voller Klänge, Fantasie und innere Ruhe ein. Diese Erfahrung wird ihnen spielerisch und achtsam vermittelt. Sanfte Klangschalen, ruhige Momente und kreative Impulse schenken eine besondere Auszeit vom Alltag stärkend, verbindend und voller Geborgenheit. Kinder lernen Klangschalen kennen und erleben auf spielerische Weise die unterschiedlichen Klänge und Schwingungen. Dabei stehen Freude, Neugier und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt. Durch achtsame Übungen und gemeinsame Klangomen entsteht eine wertvolle Zeit der Verbindung zwischen Elternteil und Kind. Klangschalen können beruhigend auf das Nervensystem wirken, die Körperwahrnehmung fördern und helfen, Stress abzubauen. Die feinen Schwingungen unterstützen Kinder dabei, leichter zur Ruhe zu kommen, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem Entspannung, Fantasie und Freude im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam entdecken wir, wie Klänge stärken, verbinden und neue Kraft schenken können.

72 450 KlangZauber und Fantasiereise Bunte Welt im Herbst

Nadine Götz, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 16:15-17:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,50 € (pro Person)

72 451 KlangZauber und Fantasiereise Wärme im Winter

Nadine Götz, Dienstag, 26. Januar 2027, 1 Termin, 16:15-17:15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,50 € (pro Person)

KU 701 Die Windelrockers Für Babys und Kleinkinder ab Krabbelalter Kursbeschreibung siehe Seite 92

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 8 Termine, 16:45-17:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €

WI 701 Yoga für Kids von 6 - 10 Jahren (Teil 1) Kursbeschreibung siehe Seite 114

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 6 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 27,00 €

WI 702 Yoga für Kids von 6 - 10 Jahren (Teil 2) Kursbeschreibung siehe Seite 114

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 13. Januar 2027, 4 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 18,00 €

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, 05. Oktober 2026, 5 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Tennis-Club Kronach e. V., Tennisplatz, Hammermühle 1, Kronach, Gebühr 60,00 €

72 455 Tennis-Kurs für Kinder

von 11 bis 14 Jahren, Anfänger oder leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit flachem Profil und Getränk!

Gottfried Will, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 5 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. 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, Jenny Deuerling, Beginn Samstag, 19. September 2026, 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

Spielerisches Kraft-/Ausdauertraining mit verschiedenem Trainingsequipment (Reifen, Bälle, Trampoline, Steps, Matten)

Wenke Schettl, Jenny Deuerling, Beginn Samstag, 19. September 2026, 8 Termine, 14:00-15:00 Uhr, FitnessWorld, Kursraum, Kulmbacher Str. 30, Kronach, Gebühr 55,00 € (Preis für 8 Nachmittage, Barzahlung vor Ort!)

In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1629 Rothenkirchen e. V. PR 700 Faszination Sportschießen

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren (Rechts- oder Linkshänder bei Anmeldung angeben)

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Beginn Freitag, 06. November 2026, 3 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Schützenhaus Rothenkirchen, Schützenstr. 1, Rothenkirchen, Gebühr 15,00 € (inkl. Versicherung)

In Kooperation mit dem Kickerclub Nurn 1974 SW 700 Kicker Academy - Regeln und Handfertigkeiten

Eltern/Kind-Kurs (8-14 Jahren)

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Andreas Franz, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Kickarena Nurn, Mehrzweckhaus, Nurn 51, Steinwiesen, Gebühr 16,00 €

Kreatives Gestalten

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

TE 703 Ran an die Nähmaschine

Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Manuela Weschenfelder, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (pro aktiven Teilnehmenden, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Kunsthandwerkliches Gestalten

TE 700 Herbstliches Gesteck oder Kranz aus Mohnblumen - Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Ursula Schirmer, Mittwoch, 07. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

LU 701 Herbstliches Gesteck oder Kranz aus Mohnblumen - Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Donnerstag, 08. Oktober 2026, 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 Grabgesteck – Kreuz oder Herz Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 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 Grabgesteck – Kreuz oder Herz Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Ursula Schirmer, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

TE 702 Weihnachtslicht - Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 107

Ursula Schirmer, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

LU 703 Weihnachtslicht - Eltern/Kind-Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Ursula Schirmer, Donnerstag, 26. November 2026, 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)

SC 700 Seife: Wir machen sie selbst! (Knetseife)

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Judith Geiger, Freitag, 06. November 2026, 1 Termin, 17:00-18:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Malen/Töpfern/Filzen

Atelier für Kids und Teens

Entdecken, ausprobieren, experimentieren: Mit Pinsel und Farbe der Fantasie freien Lauf lassen - ganz ohne Stress. Diplomdesignerin Mirjam Gwosdek hilft den Kindern bei der Erarbeitung ihrer individuellen Ideen und Motive. Im Mittelpunkt steht die Kreativität der Kinder, die Möglichkeit des individuellen Ausdrucks und die Freude an der Malerei. Bitte mitbringen: Klamotten, die mit Farbe in Berührung kommen dürfen; Farben, Pinsel, Papier und Stoffe werden gestellt. Leinwände können mitgebracht oder vor Ort zusätzlich erworben werden!

72 505 Atelier für Kids und Teens

von 8 - 14 Jahren

Mirjam Gwosdek, Do., 19. November 2026, 1 Termin, 16:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 13,50 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten inkl. Leinwand, Farben und Pinsel, vor Ort zu zahlen)

72 506 Atelier für Kids und Teens

von 8 - 14 Jahren

Mirjam Gwosdek, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 16:00-19:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 13,50 € (zzgl. 10,- € Materialkosten inkl. Leinwand, Farben und Pinsel, vor Ort zu zahlen)

MI 700 Wunschwürmer filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 97

Elisabeth Tremel, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Schwärzdorf, Schwärzdorf 26, Mitwitz, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SB 700 Wunschwürmer filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 103

Elisabeth Tremel, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

NO 700 Bunte Filzkugel-Girlanden

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 98

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)

SH 700 Filzschlange

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 106

Elisabeth Tremel, Freitag, 23. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SW 701 Umfilzte Seife (Eltern/Kind-Kurs) - ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk

Ein Desinfektionsmittel aus Naturmaterialien

Kursbeschreibung siehe Seite 104

Elisabeth Tremel, Freitag, 30. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

TN 700 Stern-Girlanden aus Filz

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 109

Elisabeth Tremel, Freitag, 11. Dezember 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

WI 700 Zaubersteine filzen

Eltern/Kind-Kurs (für Kinder ab 8 Jahren)

Kursbeschreibung siehe Seite 114

Elisabeth Tremel, Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Vereinszimmer, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Advent und Weihnachten

PR 701 Adventskalender selbstgemacht für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Elisabeth Tremel, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SC 701 Weihnachtsbasteln für Kinder

Kursbeschreibung siehe Seite 101

Judith Geiger, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. Material, vor Ort zu zahlen)

WE 700 Weihnachtsbaum aus Filz

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Elisabeth Tremel, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Vereinszimmer, Alte Schulstr. 3, Weißenbrunn, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Musik

Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

72 600 Gitarrenunterricht für Anfänger I

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?". Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Leihgitarre benötigt wird!

Mac Frayman, Termine: 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.2026 und 14.1., 28.1.2027., jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 65,00 € (5,00 € Materialkosten, vor Ort an den Kursleiter zu zahlen; ab 4 Teilnehmenden, keine Preisstaffelung)

Umweltprogramm

Kindergruppe Große Mausohren, BUND Naturschutz Kreisgruppe Kronach

Leitung: Linus Müller; Anmeldung: Tel. 0170/1160253 oder E-Mail kronach@bund-naturschutz.de Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, evtl. Arbeitshandschuhe, eigene Verpflegung und Getränk!

72 900 Zu Gast auf dem Bauernhof

Kinder oder Kinder mit Begleitung (4-10 Jahre)

Jeder Bauernhof hat andere Tiere, eine andere Feldbewirtschaftung und unterschiedliche Vermarktungsstrategien. Wir besuchen einen Bauernhof, der vor allem Milchkühe hält.

Linus Müller, Freitag, 25. September 2026, 1 Termin, 14:30-17:00 Uhr, Stadtoase, Kaulanger Parkplatz Kronach,

Kaulanger, Kronach, gebührenfrei

72 901 Rund um die Kartoffel

Kinder oder Kinder mit Begleitung (4-10 Jahre)

Heute wird geerntet, gedüngt und ein Kartoffelfeuer geschürt. Wie groß unsere Kartoffeln wohl geworden sind?

Linus Müller, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 14:30-16:30 Uhr, Bund Naturschutz, Gemüsegarten, Andreas-Limmer-Str. Einmündung Mangstr., Kronach, geb.frei

72 902 Geheimnisse der Dämmerung

Kinder oder Kinder mit Begleitung (4-10 Jahre)

In und um die Feste Rosenberg herum tummeln sich verschiedene Flattertiere, so auch Fledermäuse. Bei einsetzender Dämmerung schwirren sie umher, um Nahrung zu fangen. Bei einem Spaziergang lernen wir sie näher kennen.

Linus Müller, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 15:00-17:00 Uhr, Parkplatz unterhalb der Festung, Kronach, gebührenfrei

72 903 Lagerfeuer in der STADTOASE

Kinder oder Kinder mit Begleitung (4-10 Jahre)

Mit der Winterzeit beginnt im Gartenjahr eine eher stille Zeit und wir lassen die Arbeiten ruhen. Dafür stimmen wir uns mit einem gemütlichen Beisammensein am Lagerfeuer auf die kommende Weihnachtszeit ein.

Linus Müller, Freitag, 18. Dezember 2026, 1 Termin, 17:00-18:00 Uhr, Stadtoase, Kaulanger Parkplatz Kronach, Kaulanger, Kronach, gebührenfrei



In Kooperation mit dem Naturpark Frankenwald e. V.

Anmeldung für alle Veranstaltungen unter: Tel. 09261 678-244
oder naturpark.frankenwald@lra-kc.bayern.de

72 915 Naturschutz für alle im Glosberger Steinbruch

**Freiwilligenaktion mit den Naturpark-Rangern - für
Erwachsene, Jugendliche, Kinder**

Der Glosberger Steinbruch ist unsere Patenfläche im Land-
kreis Kronach. Bei dieser Freiwilligenaktion wollen wir die Flä-
che für die dort lebenden Tiere noch attraktiver machen und
die Gelbbauchunke weiterhin vor Fressfeinden schützen. Au-
ßerdem muss die Wiese gemäht werden und Neophyten, also
nicht einheimische Pflanzen müssen entfernt werden. Bitte mit-
bringen: Handschuhe und nach Möglichkeit etwas Werkzeug
(Spaten, Schaufel, Rechen und Astschere...!)

**N. N., Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 10:00-14:00
Uhr, Treffpunkt Wallfahrtskirche Mariä Geburt, Glosberg
18, Kronach, gebührenfrei**

MA 208 Winterpilzwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

Kursbeschreibung siehe Seite 95

**N. N., Sonntag, 27. Dezember 2026, 1 Termin, 13:00-15:00
Uhr, Treffpunkt Marktrodach (der genaue Treffpunkt wird
bei der Anmeldung bekannt gegeben), , gebührenfrei**

MA 700 Der Wald bei Nacht

Familienwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

Kursbeschreibung siehe Seite 95

**N. N., Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr,
Treffpunkt Wanderparkplatz am Vereinshaus des Franken-
waldvereins Seibelsdorf, Mittelberg 7, Marktrodach, ge-
bührenfrei**

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 Kopfre-
chentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen kön-
nen als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung
können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen
können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedi-
sche Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt,
machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Ma-
thematik 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, 08. Oktober 2026, 1 Termin,
19:00-21:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

KI in der Schule

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch
in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8.
Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll
und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte
nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung,
Texte, Präsentationen und um hilfreiche Lernstrategien. Gleich-
zeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen
und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

27 200 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

**Robin Weniger, Freitag, 12. Februar 2027, 1 Termin,
13:45-15:15 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €**

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 wei-
terentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Ler-
nerfolgen - 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, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 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, 12. November 2026, 1 Termin,
16:00-18:00 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 25,00 €**

27 201 KI in der Schule

für Jugendliche ab der 8. Klasse - Online-Kurs

**Robin Weniger, Dienstag, 02. März 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €**

Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch
in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8.
Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll
und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte
nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung,
Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrate-
gien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen
von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewer-
ten wichtig ist.

27 202 Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

für Kinder von der 5. - 7. Klasse - Online-Kurs

**Robin Weniger, Donnerstag, 18. Februar 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €**

27 203 Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing

für Kinder von der 5. - 7. Klasse - Online-Kurs

**Robin Weniger, Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin,
16:15-17:45 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 12,00 €**



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!**

KU 200 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!

Sonja Sterzer, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 16:45-18:00 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißenbrunn, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

KU 201 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!

Julia Lang, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 20:00-21:00 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

KU 202 Meditation mit Klangschalen

Reise zur inneren Balance

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, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

KU 203 Kraft, Koordination & Bänder-Power

Ganzkörper-Mix

Dieses abwechslungsreiche Workout kombiniert klassisches Krafttraining mit gezielten Übungen für Ihre Koordination. Als Highlight setzen wir Widerstandsbänder ein, um die Muskulatur unter zusätzliche Spannung zu bringen und die Stabilität zu fördern. Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem jeder - unabhängig vom Fitnesslevel - die Intensität individuell anpassen kann. Die Bänder werden von der Kursleitung gestellt. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk!

Carmen Schad, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Sport- und Kulturhalle der Grund- und Mittelschule, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

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: bequeme (Stoff-)Hose, Polo- od. Sweatshirt und Turnschuhe!

Martin Dvorak, Samstag, 10. Oktober 2026 und Samstag, 17. Oktober 2026, jeweils 13.00-14.00 Uhr und Samstag, 24. Oktober 2026, 13.00-15.00 Uhr, Golfclub Kronach, Gut Nagel, Oberlangenstadt, Küps, Gebühr 25,00 €

KU 205 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, 14. Oktober 2026, 8 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Kulturhaus Hain, Wildenberger Straße 21, Küps, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

KU 206 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, 19. Oktober 2026, 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 Gebühr 54,00 €)





KU 207 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, 19. Oktober 2026, 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 Gebühr 60,00 €)

KU 209 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, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: TSV-Sportplatz, Lindenstr. 36, Küps, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

KU 500 English Conversation - A2

Lehrwerk: Let's Talk Now A2 (Klett)

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache 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, 07. Oktober 2026, 12 Termine, 17:30-19:00 Uhr, Demelhaus, Am Plan 2, Küps, Gebühr 111,60 € (ab 5 Personen Gebühr 111,60 €, ab 7 Personen Gebühr 89,20 €, ab 9 Personen Gebühr 74,40 €)

KU 700 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, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-16:00 Uhr, Eis-Bauernhof der Familie Renner, Tobesweg 4, Küps-Tiefenklein, Gebühr 13,00 € (pro Person, Kinder unter 3 Jahren sind frei, Eiswünsche sind nicht beinhaltet und werden separat abgerechnet)

KU 701 Die Windelrocker

Für Babys und Kleinkinder ab Krabbelalter

Tanzen, klatschen, singen, spielen, turnen und toben für die Allerkleinsten. Wir machen alles, was den Kleinen gefällt. Gemeinsam mit Mama oder Papa singen, tanzen, turnen und spielen wir.

Jutta Wimmer, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 8 Termine, 16:45-17:45 Uhr, Turn- und Festhalle, Am Hirtengraben 7, Küps, Gebühr 36,00 €

Ludwigsstadt



**Außenstellenleiterin:
Sigrid Rosenbusch**
Tel. 09263 1889

Anmeldung:
vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

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, 24. September 2026, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

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, 24. September 2026, 10 Termine, 18:45-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

LU 203 Meditation mit Klangschalen

Waldspaziergang

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, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)





Hatha-Yoga

Zehn Praxisabende bieten Gelegenheit, Hatha Yoga kennenlernen bzw. weiter zu vertiefen. Verschiedene Variationen der Übungen, auf die Gruppe und den Einzelnen angepasst, sorgen für Abwechslung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, Matte, Decke und festes Sitzkissen!

LU 204 Hatha-Yoga

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

LU 205 Hatha-Yoga

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

LU 206 Die Melodie der Ruhe

Gefühle wahrnehmen und akzeptieren mit Hilfe von wohlthuenden 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, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, Turnhalle, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

LU 207 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: kleine Einführung in die Methoden der Musiktherapie; vor dem Summen kommt der Atem; Atemtechniken - wohltuende Mantras; Summen von „groß nach klein“: Von den Organen bis in die Zellkerne; Klangbäder: Summen zu klangreichen Instrumenten (Handpan, Klangschalen, Gong, etc.). Man muss weder musikalisch sein, noch singen können um von der Methodik zu profitieren! Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

Michael Bergner, Montag, 25. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grundschule Ludwigsstadt, vhs-Raum, Kronacher Str. 34, Ludwigsstadt, Gebühr 8,25 € (ab 9 Personen Gebühr 8,25 €, ab 7 Personen Gebühr 9,90 €, ab 5 Personen Gebühr 12,40 €)

In Kooperation mit dem Modell-Flugsport-Club Ludwigsstadt e.V.

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 Grundausrüstung aus (Fernsteuerung, Modell, Ladegerät)? Worauf muss ich beim Betrieb von ferngesteuerten Flugmodellen achten (Sicherheit, Versicherung)?

Uwe Möckl, weitere Terminmöglichkeiten am 2. und 4. Samstag im Monat: 26.09., 10.10., 24.10., Fluggelände MFSC Ludwigsstadt e. V., Anfahrt über Thünahofen Straße, Ludwigsstadt, Voranmeldung direkt bei Uwe Möckl oder Nicol Schinner (www.modellflieger-ludwigsstadt.de oder 09263 974141). Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen

LU 701 Herbstliches Gesteck oder Kranz aus Mohnblumen

Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs werden wahlweise ein herbstliches Gesteck oder ein Kranz aus Mohnblumen mit Natur- oder Kunstmaterial arrangiert. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Donnerstag, 08. Oktober 2026, 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 Grabgesteck – Kreuz oder Herz

Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Grabgesteck arrangiert, wahlweise ein Kreuz oder ein Herz. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 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 Weihnachtslicht

Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Weihnachtslicht arrangiert. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Donnerstag, 26. November 2026, 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

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

MA 100 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, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 7,00 €

MA 101 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

In diesem Vortrag betrachten wir den Alltag als Lebenslabyrinth, in dem wir täglich zwischen Aufgaben, Terminen und Erwartungen navigieren. Dabei begleitet uns oft ein „Monster“ - der innere Schweinehund -, der uns ausbremst, überfordert oder in automatische Reaktionen führt. Mit dem Bild des Rucksacks öffnen wir gemeinsam den unsichtbaren Gepäckraum, den jeder von uns trägt: To-do-Liste, Mitmenschen und letztlich das eigene „Ich“. Achtsamkeit bedeutet hier, bewusst wahrzunehmen, was uns schwer macht und was uns stärkt - und gezielt zu entscheiden, was wir tragen und was wir ablegen. Am Ende geht es um konkrete Strategien für mehr Fokus, Balance und Selbstführung.

Julia Lang, Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 7,00 €

MA 200 Von Walzer bis Jive - 1 -

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 werden keine Vorkenntnisse benötigt. 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 Mittwoch, 30. September 2026, 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 201 West Coast Swing

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und Sporttanzschuhe!

Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 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 202 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!

Stephan Rudolph, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 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 203 Meditation mit Klangschalen

Balsam für die Seele

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, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 19:30-20:30 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

MA 204 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 Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rodachtalhalle, Gymnastikraum, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Geb. 50,00 €, ab 7 P. Geb. 60,00 €, ab 5 P. Geb. 75,00 €)



MA 205 Auszeit für Körper und Geist

Entspannungsmethoden entdecken

Finden Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode und gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom Alltag. In diesem abwechslungsreichen Kurs lernen Sie an vier Abenden unterschiedliche Wege der Tiefenentspannung kennen: Klangreisen, Yoga Nidra, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Jede Einheit lädt Sie ein, neue Erfahrungen zu sammeln, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu entwickeln - ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle, die verschiedene Methoden ausprobieren möchten, um herauszufinden, was Körper und Geist wirklich guttut. Hinweis: der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit diagnostizierten psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen (z. B. Schizophrenie oder Epilepsie). Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

Nadine Götz, Beginn Donnerstag, 12. November 2026, 4 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 20,00 €, ab 7 Personen Gebühr 24,00 €, ab 5 Personen Gebühr 30,00 €)

MA 206 Kräuter-Wanderung

Kräuter sind unsere Wegbegleiter. Lernen Sie die einheimischen Kräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen.

Carola Hebentanz, Dienstag, 13. Oktober 2026, 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 WA206)

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, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 08:30-11:30 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz am sog. Kreuzstein (Geuser Richtung Altenreuth), Geuser, Gebühr 16,00 € (ab 9 Personen Gebühr 16,00 €, ab 7 Personen Gebühr 19,20 €, ab 5 Personen Gebühr 24,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Frankenwald e. V.

Anmeldung für alle Veranstaltungen unter: Tel. 09261 678-244 oder naturpark.frankenwald@lra-kc.bayern.de

MA 208 Winterpilzwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

N. N., Sonntag, 27. Dezember 2026, 1 Termin, 13:00-15:00 Uhr, Treffpunkt Marktrodach (der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben), , gebührenfrei

MA 700 Der Wald bei Nacht

Familienwanderung mit einer Naturpark-Rangerin

N. N., Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz am Vereinshaus des Frankenwaldvereins Seibelsdorf, Mittelberg 7, Marktrodach, gebührenfrei

MA 400 „Weihnachtsschokolade“ ohne Zucker

Wir stellen unsere eigene „Schokolade“ ohne Zucker her 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 und leere Dosen um die Schokolade mitzunehmen!

Heidi Reinhardt, Beginn, Freitag, 27. November 2026, 1 Abend, 17:00 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,75 €, zzgl. 15,00 € Lebensmittel vor Ort zu zahlen)

MA 500 WhatsApp für Senioren

WhatsApp ist eine praktische App, mit der Sie einfach mit Familie, Freunden und Bekannten in Kontakt bleiben können. In diesem Kurs lernen Sie in aller Ruhe, wie Sie Nachrichten schreiben, Bilder verschicken und Sprachnachrichten senden. Wir helfen Ihnen bei der Installation und erklären die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt und leicht verständlich. Unsere Themen: WhatsApp installieren und einrichten, Datenschutz-Einstellungen, Sicherheit aktivieren, Betrug und Risiken ansprechen, Nachrichten schreiben, Bilder versenden, Sprachnachrichten, Kontakte und Chats verstehen, Gruppen erklären, Sicherung/Backup. Bitte mitbringen: das aufgeladene Android-Smartphone oder iPhone-Smartphone muss einsatzfähig sein und das heißt inkl. SIM-Karte und Google-Konto beziehungsweise Apple-ID (Passwort / PIN)!

Rainer Doppel, Freitag, 15. Januar 2027, 1 Termin, 17:00-20:00 Uhr, Rodachtalhalle, Vereinszimmer, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, Gebühr 21,50 € (ab 6 Personen Gebühr 21,50 €, ab 4 Personen Gebühr 25,80 €)



Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig
Volkshochschule



Mitwitz



Außenstellenleiterin:
Barbara Laschka
Tel. 09266 1444

Anmeldung:
vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

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

Leiden Sie oder einer Ihrer Angehörigen unter Stimmungsschwankungen oder sogar unter Depressionen? 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 psychiatrischen und körperlichen Störungen in seiner Zusammensetzung verändert ist. Eine Fehlregulation unseres Zusammenspiels zwischen Mikrobiom, Immunsystem, Stressreaktion und Energiegleichgewicht können unsere Stimmung stark beeinflussen. Im Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks für Ihre Darmgesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden.

Claudia Eckardt, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger Str. 25, Mitwitz, Gebühr 14,00 € (ab 9 Personen Gebühr 14,00 €, ab 7 Personen Gebühr 16,80 €, ab 5 Personen Gebühr 21,00 €)

MI 200 von Walzer bis Jive - 23 -

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 Donnerstag, 01. Oktober 2026, 8 Termine, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, 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 201 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 Montag, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

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, Hilfsmittel wie Decke, Kissen, Gurt, Block und Trinken bei Bedarf bitte selbst mitbringen!

MI 202 Yoga

Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

MI 203 Yoga

Simone Zillich-Limmer, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 19:30-20:45 Uhr, Gemeindehaus Steinach, Angerstraße 1, Mitwitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,75 €)

MI 204 Yoga im Advent

Eine sanfte, entspannende Yogaroutine

Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt - auch im Advent. Mit Advent und Weihnachten verbinden wir eine Zeit der Freude und der Erwartung. Aber für viele ist diese Zeit auch hektisch und stressig. Perfekte Geschenke suchen, Wohnung reinigen, Plätzchen backen und noch vieles mehr. So kommt die Besinnung oft gar nicht richtig bei uns an. Gönnen Sie sich im Advent bewusst eine Auszeit vom Alltag. Yoga ist mehr als nur eine Reihe von Körperhaltungen. Es ist eine Philosophie, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation bietet Yoga Werkzeuge, um den Geist ruhig werden zu lassen. Diese Praxis löst Spannungen im Körper und stabilisiert das Nervensystem. Diese Stunde ist auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte bzw. Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und ein Getränk!

Silke Schellhorn, Montag, 14. Dezember 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Alte Schule, Obergeschoss, Schulstr. 8, Mitwitz, Gebühr 7,50 € (ab 9 Personen Gebühr 7,50 €, ab 7 Personen Gebühr 9,00 €, ab 5 Personen Gebühr 11,25 €)

MI 205 Frühjahrsputz im Seelenhaus

Wie wir im Frühjahr unsere Wohnung von altem Ballast befreien, so tut es auch unserer Seele gut, regelmäßig aufzuräumen. In diesem Kurs laden wir Sie ein innezuhalten, loszulassen und mit neuer Klarheit und Leichtigkeit in die kommende Zeit zu starten. Gemeinsam betrachten wir alte Gewohnheiten,



belastende Gedankenmuster und überholte Verhaltensweisen, die uns oft unbewusst Energie rauben. Durch sanfte Leichtkeits-Meditationen, achtsame Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls sowie Impulse zur Stressbewältigung lernen Sie, wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Dabei erfahren Sie auch, warum Stress nicht grundsätzlich negativ ist und wie Sie zwischen gesundem, antreibendem Stress und belastender Überforderung unterscheiden können. Ziel ist es, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und bewusster mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Lassen Sie Altes los, das nicht mehr zu Ihnen gehört, und schaffen Sie Raum für:

- Kraft und Lebensenergie
- Lebensfreude und Zuversicht
- innere Harmonie und Gelassenheit
- Selbstvertrauen und Klarheit
- Leichtigkeit und neue Perspektiven

Ein Kurs für alle, die das Vergangene würdevoll verabschieden, neue Energie schöpfen und ihr Leben bewusster gestalten möchten.

Claudia Eckardt, Montag, 25. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger 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 Klangvoll entspannen

Mit Bodyscan zu mehr Ruhe, Kraft und Lebensenergie

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst Zeit für sich genommen? Tauchen Sie ein in eine Welt aus achtsamer Wahrnehmung und harmonischen Klängen. Während des Bodyscans richten Sie Ihre Aufmerksamkeit liebevoll auf Ihren Körper und lernen, Spannungen frühzeitig wahrzunehmen und loszulassen. Die sanften Klänge helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, den Geist zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Sie fördern das Gefühl von Geborgenheit, innerer Stärke und Ausgeglichenheit - eine wertvolle Unterstützung in unserer oft hektischen Zeit. Erleben Sie, wie Entspannung nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen kann. Mehr Ruhe. Mehr Kraft. Mehr Sie selbst.

Claudia Eckardt, Freitag, 12. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, Naturheilpraxis Claudia Eckardt, Sonnenberger 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 400 Whiskytasting

Deutsche Whiskys

Vor wenigen Jahren noch belächelt, so sind in den letzten Jahren viele spannende Whiskys in Deutschland entstanden. Ursprünglich hauptsächlich von Obstbrennern gebrannt, die sich mal in der Whiskyherstellung probieren wollten, so sind es inzwischen über 200 Whiskybrennereien geworden und damit mehr als in Schottland! Vor allem aber ist die Qualität deutlich gewachsen. Wer hier mal einen Einblick gewinnen will, der ist herzlich willkommen. Slyrs vom Schliersee, Elsburn aus dem Harz, Emill aus dem Schwarzwald, Rosevalley aus Sachsen, Sild von der Nordsee, St. Kilian aus Franken. Wer das genauere Line-Up erfahren will, der kontaktiere bitte den Kursleiter per email unter ulrich.taeuber@me.com. Im Preis enthalten: Vortrag über die verschiedenen Whiskys und deren Geschichte, Verkostung von sieben verschiedenen Whiskysorten, Wasser und Brot am Tisch, Information zur Verkostungstechnik. Während des Tastings gibt es eine Pause, in der die Möglichkeit besteht nach Karte Essen zu bestellen. Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

Ulrich Täuber, Freitag, 25. September 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Steinacher Schmankerlstübla, Steinach 11, Mitwitz, Gebühr 48,00 € (pro Person)

MI 401 Whiskytasting

Whisky unplugged - dem Original auf der Spur

Die klassische Whiskylagerung findet in einem (Ex-) Bourbon-Fass statt. Fässern, in denen also vorher amerikanischer Whisky lagerte. In den letzten Jahren sind aber ganz andere Fässer zur Reifung dazugekommen. Sherry, Rum, Portwein, Cognac, Rotwein, etc. Was auf der einen Seite für sehr interessante Aromenkombinationen sorgt, bringt aber auch mit sich, dass es schwierig wird den spezifischen Charakter einer Destillerie zu erkennen. Bei diesem Tasting werden wir uns darum mal Whiskys widmen, die ausschließlich in Bourbonfässer gereift sind. Denn diese Fässer bieten von fruchtig-weich bis rauchig-kräftig eine gewaltige Vielfalt: u. a. Auchentoshan, Bladnoch und Caol Ila Schottland, Dingle aus Irland, Kavalan aus Thailand liefern hierzu ihre Whiskys. Wer das genauere Line-Up erfahren will, der kontaktiere bitte den Kursleiter per email unter ulrich.taeuber@me.com. Im Preis enthalten: Vortrag über die verschiedenen Whiskys und deren Geschichte, Verkostung von sieben verschiedenen Whiskysorten, Wasser und Brot am Tisch, Information zur Verkostungstechnik. Während des Tastings gibt es eine Pause, in der die Möglichkeit besteht nach Karte Essen zu bestellen. Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

Ulrich Täuber, Freitag, 06. November 2026, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Steinacher Schmankerlstübla, Steinach 11, Mitwitz, Gebühr 48,00 € (pro Person)

MI 600 Flechtkurs: Meisen-Knödel-Ringe

Sie flechten mit ungeschälter farbiger Bio-Weide aus der Kultur des Kursleiters Meisen-Knödel-Ringe. Bitte mitbringen: Gartenschere!

Heinrich Geßlein, Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Gemeindehaus Schwärzdorf, Schwärzdorf 26, Mitwitz, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

MI 601 Aquarellmalkurs

"Kälte erleben"

Mit dem Winter findet die Natur in Eiseskälte ihre Ruhe - dennoch zeigt sie sich mit ihrer winterlichen Schönheit. In diesem Kurs widmen wir uns dem genauen Beobachten und Malen von winterlichen Eindrücken. Ob erste Schritte mit Aquarell oder die Vertiefung der eigenen Technik, sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Maler/innen sind herzlich willkommen! Gemeinsam lernen wir, die Schönheit des Winters auf Papier lebendig werden zu lassen. Bitte mitbringen: Fotos zum Abmalen, Aquarellkasten und Pinsel (können gegen Gebühr vor Ort ausgeliehen werden); Papier kann vor Ort erworben werden! Gerne kann auch mit Acrylfarben gemalt werden: dazu bitte eigenes Material mitbringen!

Mirjam Gwosdek, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Gemeindehaus Schwärzdorf, Schwärzdorf 26, Mitwitz, 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 €)

MI 700 Wunschwürmer filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Wir filzen in unseren Wunschworm unsere persönlichen Wünsche hinein. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Schwärzdorf, Schwärzdorf 26, Mitwitz, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)



Nordhalben



Außenstellenleiterin:

Lutfiye Bakac

Tel. 0172 4062056

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

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. 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, 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)

Pressig



Außenstellenleiterin:

Gerlinde Hilbert

Tel. 09265 5054

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

PR 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. 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, 17. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 7,00 €

PR 200 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, 12. Oktober 2026, 8 Termine, 18:15-19:15 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Turnhalle, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

PR 201 Meditation mit Klangschalen

Waldspaziergang - Oase des Alltags

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, 19. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Friedersdorf, Friedersdorf 16, Pressig, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

PR 202 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, 15. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt an der Grund- und Mittelschule, Hauptstr. 10, Pressig, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

PR 400 Seefisch-Kochkurs

Wir kochen ein kleines Drei-Gänge-Menü.

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

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 23. Oktober 2026, 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 401 Orientalisches Frühstück

Genuss am Morgen

Lernen Sie die Vielfalt eines orientalischen Frühstücks kennen. Wir bereiten verschiedene Frühstücksspezialitäten aus Syrien und anderen Ländern des Nahen Ostens zu. Dazu gibt es passende Musik sowie interessante Informationen über Frühstückstraditionen und Gastfreundschaft. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Samstag, 14. November 2026, 1 Vormittag, 08:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Schulküche, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

PR 402 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 Freitag, 22. Januar 2027, 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 €)

In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1629 Rothenkirchen e. V.

PR 500 Faszination Sportschießen

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren (Rechts- oder Linkshänder bei Anmeldung angeben)

Beim Sportschießen werden Konzentration, koordinative und technische Fähigkeiten sowie Körperhaltung, Geschicklichkeit und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Zudem wird mehr vermittelt, als nur ins Schwarze zu treffen - es geht um Fairness, Gemeinschaft, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei diesem Schnupperkurs wird von einem Ausbilder mit C-Trainerlizenz in die Grundlagen und Techniken (Atmen, Konzentrieren, Stehen, Zielen, Schießen) eingewiesen. Zusätzliche Betreuung erfolgt durch erfahrene Schützen. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt.

Beginn Freitag, 06. November 2026, 3 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Schützenhaus Rothenkirchen, Schützenstr. 1, Rothenkirchen, Gebühr 15,00 € (inkl. Versicherung)

In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1629 Rothenkirchen e. V.

PR 700 Faszination Sportschießen

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren (Rechts- oder Linkshänder bei Anmeldung angeben)

Beim Sportschießen werden Konzentration, koordinative und technische Fähigkeiten sowie Körperhaltung, Geschicklichkeit und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Zudem wird mehr vermittelt, als nur ins Schwarze zu treffen - es geht um Fairness, Gemeinschaft, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei diesem Schnupperkurs wird von einem Ausbilder mit C-Trainerlizenz in die Grundlagen und Techniken (Atmen, Konzentrieren, Stehen, Zielen, Schießen) eingewiesen. Zusätzliche Betreuung erfolgt durch erfahrene Schützen. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt.

Beginn Freitag, 06. November 2026, 3 Termine, 18:00-19:15 Uhr, Schützenhaus Rothenkirchen, Schützenstr. 1, Rothenkirchen, Gebühr 15,00 € (inkl. Versicherung)

PR 701 Adventskalender selbstgemacht

für Kinder ab 6 Jahren

Ein Adventskalender aus 24 selbstgemachten Schächtelchen verbirgt so manches Geheimnis, zum Weiterschicken oder Auffüllen-Lassen!

Elisabeth Tremel, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Grund- und Mittelschule Pressig, Mensa, Hauptstraße 10, Pressig, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)



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

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

RB 100 Korallenzucht im Korallenkeller

Faszinierende Einblicke in die Unterwasserwelt

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Korallen! Bei dieser exklusiven Führung durch den „Korallenkeller“ erfahren Sie, wie tropische Korallen unter künstlichen Bedingungen gezüchtet und vermehrt werden. Lernen Sie die farbenprächtigen Bewohner eines Korallenriffs kennen und entdecken Sie, welche Technik, Pflege und Fachkenntnis erforderlich sind, um diese empfindlichen Meerestiere erfolgreich zu halten. Der Betreiber des Korallenkellers gibt spannende Einblicke in die Korallenzucht, erläutert die Bedeutung von Korallenriffen für das ökologische Gleichgewicht der Ozeane und berichtet über aktuelle Herausforderungen durch Klimawandel und Umweltbelastungen. Natürlich bleibt auch Zeit für Fragen und Austausch. Eine besondere Gelegenheit für Naturinteressierte, Aquaristik-Freunde und alle, die die Schönheit der Unterwasserwelt aus nächster Nähe erleben möchten.

Yvonne und Frank Lipfert, Montag, 19. Oktober 2026, 1 Termin, 17:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Franks Korallenkeller, Gartenstraße 17, Reichenbach, Gebühr 7,00 €

RB 101 Die Unterwasserwelt der Philippinen

Powerpointpräsentation

Taucher Achim Küpferling nimmt Sie mit auf eine Fotoreise in die Unterwasserwelt Mindoros. Das Makroparadies gilt nicht nur als Nachtschneckenparadies, es zeigt auch eine vielfältige und bunte Flora und Fauna. Lassen Sie die Bilder auf sich wirken - Geisterfische, Anglerfische, Muränen, Kraken und vieles mehr warten auf Sie. Als besonderes Highlight sehen Sie die Vielfalt der biolumineszierenden Lebewesen bei Nacht.

Achim Küpferling, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Das Fränkische Reichenbach, Rennsteigstraße 16, Reichenbach, Gebühr 7,00 €

RB 102 Marokko - Tausend und eine Nacht

Marokko begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus orientalischer Kultur, beeindruckenden Landschaften und lebendigen Traditionen. Der Reisevortrag führt zu den Königsstädten Rabat, Meknes, Fez und Marrakesch sowie nach Casablanca mit der monumentalen Hassan-II.-Moschee. Über das Atlasgebirge geht es in die Oase Erfoud und zu den gewaltigen Dünen von Erg Chebbi, wo ein Dromedarritt echtes Wüstengefühl vermittelt. Weitere Höhepunkte sind die eindrucksvolle Todra-Schlucht und das berühmte Lehmendorf Ait Ben Haddou. Den stimmungsvollen Abschluss bildet der Gauklerplatz in Marrakesch, auf dem Musiker, Geschichtenerzähler und Garküchen eine unvergleichliche Atmosphäre schaffen. Freuen Sie sich auf faszinierende Bilder und spannende Eindrücke aus einem der abwechslungsreichsten Länder Nordafrikas.

Fred-J. Jansch, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Das Fränkische Reichenbach, Rennsteigstraße 16, Reichenbach, Gebühr 7,00 €

RB 200 Meditation mit Klangschalen

Momente des Glücks

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, 27. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gymnastikraum, Schulstraße, Reichenbach, Schulstraße, Reichenbach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

RB 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, 04. Dezember 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 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

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

SC 100 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 aus dem Wasser ragenden Felskegeln vor. In Ho-Chi-Minh-Stadt, dem ehemaligen Saigon, pulsiert das Leben und der französische Einfluss dominiert bis heute.

Fred-J. Jansch, Montag, 01. Februar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus, Henneschberg 20, Schneckenlohe, Gebühr 7,00 €



SC 200 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, Hilfsmittel wie Decke, Kissen, Gurt, Block und Trinken bei Bedarf bitte selbst mitbringen!

Simone Zillich-Limmer, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 16:30-18:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

SC 201 Meditation mit Klangschalen

Baum des Lebens

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, 12. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

SC 600 Weihnachtliche Dekoidee

Die Teilnehmenden erstellen ein weihnachtliches Dekorationsobjekt aus verschiedenen Materialien, z. B. natürliche Zweige, gewachsene 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, 17. November 2026, 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 Seife: Wir machen sie selbst! (Knetseife)

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, 06. November 2026, 1 Termin, 17:00-18:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SC 701 Weihnachtsbasteln für Kinder

Die Kinder basteln Deko-Astscheiben für Baum oder Strauch in verschiedenen Techniken. Eine Anmeldung ist möglichst zwei Wochen vor Kursbeginn erforderlich. Bitte mitbringen: Schere, Stifte und Kleber!

Judith Geiger, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 16:00-17:00 Uhr, Grundschule Schneckenlohe, Schulweg 6, Schneckenlohe, Gebühr 4,00 € (zzgl. Material, vor Ort zu zahlen)



www.vhs-kronach.de

Steinbach am Wald



Außenstellenleiterinnen:

Birgit Mildenerger

Tel. 09263 8228

Jule Wick

Tel. 09263 974060

Margitta Eichhorn-Wick

Tel. 09263 974060

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

SB 100 Persien einst – Iran heute

2500 Jahre Geschichte

Das einstige Persische Reich hatte auch auf unsere Geschichte Einfluss. Hier kann man 2500 Jahre Geschichte komprimiert erleben. Heute stellt sich Iran als besuchenswertes Land dar, von dem wir durch die Medien ein vollkommen verkehrtes Bild haben. Uns erwarten aufgeschlossene, lebenswerte 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.

Fred-J. Jansch, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 7,00 €

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, 01. Oktober 2026, 10 Termine, 18:15-19:15 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 83,00 € (inkl. 28,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 83,00 €, ab 7 Personen Gebühr 99,60 €, ab 5 Personen Gebühr 124,50 €)

SB 201 Wassergymnastik

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026, 10 Termine, 19:30-20:00 Uhr, GenerationenBad, Hallenbad, Edwin-Trebes-Straße 2, Steinbach am Wald, Gebühr 83,00 € (inkl. 28,00 € Badeintritt, ab 9 Personen Gebühr 83,00 €, ab 7 Personen Gebühr 99,60 €, ab 5 Personen Gebühr 124,50 €)



SB 202 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, 11. November 2026, 6 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Dorfhaus Kehlbach, Zur Kulturhalle 3, Steinbach am Wald, Gebühr 27,00 € (ab 9 Personen Gebühr 27,00 €, ab 7 Personen Gebühr 32,40 €, ab 5 Personen Gebühr 40,50 €)

SB 203 Hatha-Yoga

Zehn Praxisabende bieten Gelegenheit, das im "Hatha Yoga für Anfänger"-Kurs Gelernte weiter zu vertiefen und beständig Fortschritte zu machen. Verschiedene Variationen von Asanas, auf die Gruppe und den Einzelnen angepasst, sorgen für Abwechslung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf warme Socken, Matte, Decke und festes Sitzkissen!

Denise Löffler, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, BRK Mehrgenerationenhaus, Laurentiusstr.17, Steinbach am Wald, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

SB 204 Meditation mit Klangschalen

Entdecke dich selbst

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. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Pausenraum, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

SB 205 Kräuterschätze-Spaziergang

Welche Kräuterschätze kann ich finden? Wie trockne ich die Kräuter und bewahre sie auf?

Carola Hebentanz, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Ausgangspunkt FrankensteinwaldSteigla (Parkplatz des Schützenvereins am Kreisel), Ludwigstädter Str. 39, Steinbach am Wald, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

SB 206 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, Samstag, 24. Oktober 2026, 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 207 Der Mensch im Jahreskreis

Welche Bedeutung haben die acht Feste des Jahreskreises und welche Orientierung geben sie uns, das Leben zu meistern? Umrahmt von Gedichten und Märchen hören wir davon, wie Menschen eng mit der Natur verbunden waren und den Rhythmus und Wandel der Natur miterlebten. Können wir davon etwas in unsere heutige schnelllebige Zeit übertragen?

Silke Wittmann, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 8,00 € (ab 9 Personen Gebühr 8,00 €, ab 7 Personen Gebühr 10,00 €)

SB 208 Stärkung der Selbstheilungskräfte mit "Akupressur"

Schnell angewandt in Praxis und Alltag

Die Akupressur, auch als Fingerdruckmassage bezeichnet, hat ihren Ursprung in einer langen fernöstlichen Tradition. Sie ist eine jahrtausendealte Anwendungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie wird zur Selbsthilfe bei vielerlei Beschwerden und zur Gesundheitsförderung eingesetzt. 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.

Claudia Eckardt, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 18:00-20:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)

SB 209 Der Jahreskreis im Winter

Hintergrundwissen zu der Zeit der Reflexion und des Übergangs in die dunkle Jahreszeit und die Zeit „zwischen den Jahren“ (Raunächte) bieten eine einzigartige Gelegenheit, innezuhalten und Kraft für das kommende Jahr zu sammeln. Dieser Kurs verbindet traditionelles Wissen um den Jahreskreis sowie Traditionelles rund um den Jahreswechsel. Wie zum Beispiel die Anleitung: wie führe ich mein persönliches Jahresabschlussstagebuch. In einer ruhigen, geschützten Atmosphäre laden wir Sie ein, den äußeren Winter als eine innere Einkehr zu nutzen. Anstatt passiv zuzuhören, werden Sie durch angeleitete Achtsamkeitsübungen selbst aktiv: wir nutzen imaginative Reisen und stille Gruppenmomente, um zur Ruhe zu kommen und rufen uns alte Muster des vergangenen Jahres ins Denken, um loszulassen. Der Kurs bietet einen Raum für Entschleunigung fernab vom vorweihnachtlichen Trubel. Sie lernen, wie Sie die besondere Energie dieser Zeit für Ihre persönliche Balance und Zielklarheit nutzen können - praxisnah und erdverbunden.

Silke Fehn, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 16:00-19:00 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 13,50 €



SB 400 Kochkurs für Singles

z. B. für Junggesellen, Witwer, Alleinstehende jeden Alters

Gemeinsam kochen, lachen und natürlich essen, weil es gemeinsam noch besser schmeckt. Es geht um einfache Gerichte, bei denen Sie sich auch gerne selbst etwas wünschen können für den nächsten Kursabend, wie z. B. gefüllte Paprika mit Reis, Schnitzel und Kartoffelsalat, oder etwas anderes. Sie erhalten die Rezepte und lernen neue Leute kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Jule Wick, Beginn Montag, 12. Oktober 2026, 4 Abende, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 48,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 48,00 €, ab 7 Personen Gebühr 57,60 €)

SB 401 Eine kulinarische Reise nach Syrien

Entdecken Sie die Vielfalt der syrischen Küche. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte und orientalische Desserts zu. Begleitet wird der Kochkurs von syrischer Musik, einer kurzen Präsentation über Syrien und seine Esskultur sowie einer stimmungsvollen Dekoration. So erleben Sie einen Abend voller Genuss und kultureller Eindrücke. Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Freitag, 23. Oktober 2026, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grund- und Mittelschule Windheim, Schulküche, Schulstr. 11, Windheim, Gebühr 14,40 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 14,40 €, ab 7 Personen Gebühr 17,00 €)

SB 402 Festliches Menü

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

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 20. November 2026, 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 700 Wunschwürmer filzen

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Wir filzen in unseren Wunschwurm unsere persönlichen Wünsche hinein. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 27. November 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Freizeitzentrum, Vortragsraum, Edwin-Trebes-Str. 2, Steinbach am Wald, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

SB 800 Schach lernen für Interessierte von 6 bis 99 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, 16.00-18.00 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

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

SW 100 Von der Entnahme des Rohwassers bis zum Trinkwasser

Während der Besichtigung der Trinkwasseraufbereitungsanlage der Fernwasserversorgung Oberfranken wird das Trinkwasser-Aufbereitungsverfahren an Ort und Stelle erklärt.

Michael Vokal, Montag, 05. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-18:30 Uhr, Wasserwerk FWO, Rieblisch 5, Steinwiesen, Gebühr 3,00 €

In Kooperation mit dem Mühlenverein Rodachtal e. V.

SW 101 Holzschnitt, Holzverarbeitung und Bretterflößerei im Frankenwald

Vortrag mit Schnittvorführung in der Teichmühle Steinwiesen.

Hans Götz, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 15:00-16:30 Uhr, Teichmühle Steinwiesen, Teichmühle 1, Steinwiesen, Gebühr 7,00 € (Gebühr 7,00 € pro Person, Gebühr für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren 3,50 €)

SW 102 Kleinasien

Historische und landschaftliche Highlights zwischen Istanbul und Antalya

Istanbul präsentiert sich heute als Schmelztiegel verschiedener Kulturen auf zwei Kontinenten mit etwa 15 Millionen Einwohnern. Die Römer haben ebenso ihre Spuren (Aquädukt, Hagia Sophia) hinterlassen wie die Sultane (Topkapi Palast, Blaue und Süleyman Moschee). Eine Fahrt auf dem Bosphorus zum Schwarzen Meer ist ein unvergessliches Erlebnis. Izmir und Bursa sind Orte pulsierenden Lebens. Das kleine Dorf Cumalikizik ist historisch original restauriert und UNESCO Welterbe. In Nicaea treffen wir auf Spuren des damaligen Konzils. Ephesus, Troja und Milet sind Stätten von überragender historischer Bedeutung. Auch Alanya und Antalya haben neben ihrer Bedeutung für den Tourismus noch viel ihrer ursprünglichen Schönheit behalten. Die Sinterterrassen von Pamukkale sind wieder ein faszinierendes Naturschauspiel.

Fred-J. Jansch, Dienstag, 27. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 7,00 €



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 Hebentanz, Dienstag, 06. Oktober 2026, 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 Blöchla backen

Bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Erstkommunion, Konfirmation und an Geburtstagen freut man sich im Frankensteinwald sehr über Blöchla. Doch haben Sie schon einmal selbst Blöchla gebacken? Die Kursleiterin Monika Schuster zeigt den Teilnehmern ihre Variante. Bitte mitbringen: Trockentuch, Getränk und einen Behälter!

Monika Schuster, Beginn Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Vormittag, 09:00 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 Familienkochen – gemeinsam genießen

Ein Kochkurs für Familien, Eltern und Kinder. Gemeinsam werden einfache und leckere syrische Gerichte zubereitet. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Kochen, kultureller Austausch und Freude am Essen. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Freitag, 20. November 2026, 1 Abend, 17:00 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 €)

In Kooperation mit dem Kickerclub Nurn 1974

SW 700 Kicker Academy - Regeln und Handfertigkeiten

Eltern/Kind-Kurs (8-14 Jahren)

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Kickern ist gar nicht so leicht - dabei kommt es zu allererst auf einen stabilen Stand an. Tischkicker: es werden einzelne Sequenzen wie Passen, Fangen des Passes, Seitwärtsbewegung, Schießen, Abrollbewegung usw. trainiert und das Gefühl dabei für die Ballbeschleunigung oder den Gripp entwickelt. Die Basisbewegungen sollen verstanden und verarbeitet werden, danach kann die Geschwindigkeit erhöht werden.

Andreas Franz, Beginn Freitag, 09. Oktober 2026, 4 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Kickarena Nurn, Mehrzweckhaus, Nurn 51, Steinwiesen, Gebühr 16,00 €

SW 701 Umfilzte Seife (Eltern/Kind-Kurs) - ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk

Ein Desinfektionsmittel aus Naturmaterialien

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Schöne weiche Hände: So farbenfroh kann Händewaschen sein!

Elisabeth Tremel, Freitag, 30. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Koberhaus, Kronacher Straße 2, Steinwiesen, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,50 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Stockheim



Außenstellenleiterin:
Astrid Kestel
Tel. 09265 8460

Anmeldung:
vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

SH 100 Hilfe, die ankommt

32 Jahre Engagement für Benin

Seit mehr als 30 Jahren engagieren sich Eveline und Günther Scheler aus Stockheim gemeinsam mit Helmut und Ellen Wagner aus Teuschnitz für nachhaltige Hilfsprojekte im westafrikanischen Benin. Dorfbrunnen, Schulpartnerschaften und die Unterstützung von Kindern und Familien in Not sind sichtbare Ergebnisse ihres langjährigen Einsatzes. Gemeinsam mit einer vor Ort gegründeten Hilfsorganisation setzen sie sich bis heute für Bildung, soziale Hilfe und nachhaltige Entwicklung ein. In ihrem Vortrag berichten die Referenten anhand eindrucksvoller Bilder und persönlicher Erlebnisse von bewegenden Begegnungen, den Herausforderungen der Entwicklungszusammenarbeit und davon, wie aus Spenden konkrete Hilfe und neue Perspektiven entstehen.

Eveline und Günther Scheler, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 18:30-20:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 7,00 €

SH 101 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

In diesem Vortrag betrachten wir den Alltag als Lebenslabyrinth, in dem wir täglich zwischen Aufgaben, Terminen und Erwartungen navigieren. Dabei begleitet uns oft ein „Monster“ - der innere Schweinehund -, der uns ausbremst, überfordert oder in automatische Reaktionen führt. Mit dem Bild des Rucksacks öffnen wir gemeinsam den unsichtbaren Gepäckraum, den jeder von uns trägt: To-do-Liste, Mitmenschen und letztlich das eigene „Ich“. Achtsamkeit bedeutet hier, bewusst wahrzunehmen, was uns schwer macht und was uns stärkt - und gezielt zu entscheiden, was wir tragen und was wir ablegen. Am Ende geht es um konkrete Strategien für mehr Fokus, Balance und Selbstführung.

Julia Lang, Mittwoch, 20. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 7,00 €



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, 22. September 2026, 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 €)

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 Herzkreislaufsystem 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, 08. Oktober 2026, 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 Selbstverteidigung für Frauen

Das Wichtigste in Theorie und Praxis, Tipps und Tricks zum Einstieg in das Thema.

Susanne Schneider, Beginn Montag, 19. Oktober 2026, 2 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 15,00 € (ab 9 Personen Gebühr 15,00 €, ab 7 Personen Gebühr 18,00 €, ab 5 Personen Gebühr 22,50 €)

SH 203 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, 26. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

SH 204 Auszeit für Körper und Geist

Entspannungsmethoden entdecken

Finden Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode und gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom Alltag. In diesem abwechslungsreichen Kurs lernen Sie an vier Abenden unterschiedliche Wege der Tiefenentspannung kennen: Klangreisen, Yoga Nidra, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Jede Einheit lädt Sie ein, neue Erfahrungen zu sammeln, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu entwickeln - ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle, die verschiedene Methoden ausprobieren möchten, um herauszufinden, was Körper und Geist wirklich guttut. Hinweis: der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit diagnostizierten psychiatrischen oder

neurologischen Erkrankungen (z. B. Schizophrenie oder Epilepsie). Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk!

Nadine Götz, Beginn Donnerstag, 14. Januar 2027, 4 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 20,00 € (ab 9 Personen Gebühr 20,00 €, ab 7 Personen Gebühr 24,00 €, ab 5 Personen Gebühr 30,00 €)

In Kooperation mit dem Jugendwaldheim Lauenstein

Die Anmeldung hierzu erfolgt über die vhs Kreis Kronach, Tel. 09261/6060-0 oder per Internet 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, 09. Oktober 2026, 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 206 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, Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 09:00-12:00 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 €)

SH 400 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 Freitag, 11. Dezember 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 401 Vegetarische Küche

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

Rainer Herrnbredel, Beginn Freitag, 22. Januar 2027, 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 500 LibreOffice - kompakt

In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die Einsatzmöglichkeiten des kostenlosen LibreOffice-Pakets. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und soll Umsteigern von WORD einen Überblick über die kostenfreie Office-Alternative LibreOffice zeigen. Das Programm ist jederzeit frei und kostenlos verfügbar. Gezeigt werden grundlegende Funktionen der Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Ebenso das Zusammenspiel mit WORD, Excel und PowerPoint mit den gleichen Dateiformaten. In den Programmen LibreOffice Writer, LibreOffice Calc (Tabellenkalkulation) und LibreOffice Impress (Präsentationen) werden gemeinsam erste Schritte gezeigt und ausprobiert. Alle Termine beinhalten Praxisbeispiele und eine offene Fragerunde. LibreOffice ist kostenfrei, plattformunabhängig und wird regelmäßig aktualisiert. Laptops werden seitens der vhs gestellt. Wer möchte, kann seinen eigenen Laptop mitbringen, was von Vorteil wäre.

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 7 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 173,25 € (ohne Lehrbuch)

SH 501 Kleine Fotosession rund um die Rentei

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit dem Handy schöne Fotos macht. Wir sprechen zuerst über einfache Fototipps, optimale Einstellung des Handys und optimale Bildgestaltung nach dem Goldenen Schnitt: Worauf sollte man achten? Wie wird ein Bild spannend? Dann gehen wir gemeinsam raus und suchen und finden optimale Motive. 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! Kostenlose Bildbearbeitungsprogramme werden besprochen. Bitte mitbringen: das Mitbringen des eigenen Laptops wäre von Vorteil!

Karl-Heinz Fugmann, Montag, 30.11.2026 Grundlagen Fotografie, Montag 07.12.2026 Fototour und Montag 14.12.2026 Bildbearbeitung, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Gebühr 105,00 €)

SH 502 Das Imperium von Google ONE

Workshop für Android und iPhone-Nutzer

Google hat zig kostenlose und sehr nützliche Programme, die man perfekt im Team nutzen kann! Nutzen Sie die 15 GByte kostenlosen Cloudspeicher auf ihrem Handy und am Laptop/PC. Wie installiere ich alle Apps richtig, wie halte ich meine Apps aktuell, welche Vorteile haben für mich die wichtigsten Programme der Google Welt, wie Google Suche, Google Kalender, Google Docs, Google Sheets, Google Maps und auch Youtube? Wie nutze ich alle Programme optimal im Team? Der Workshop ist sehr gut geeignet für Privatpersonen, Vereinsvertreter und Unternehmen.

Karl-Heinz Fugmann, Beginn Montag, 18. Januar 2027, 3 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 70,00 € (ab 7 Personen Gebühr 70,00 €, ab 5 Personen Geb. 105,00 €)

SH 600 Malen – Zeichnen – Skizzieren

Urban Sketching - überall gibt es interessante Motive zu entdecken, die wir mit Stift und/oder Pinsel auf Papier einfangen können. Wir zeichnen das, was wir und wie wir es sehen. Dabei ist eine tragbare Sitzgelegenheit (Falthocker o. ä.) von Vorteil, um sich einen flexiblen Blickwinkel zu schaffen. Bei schlechtem Wetter können wir in der Rentei alltägliche Gegenstände, Kaffeetasse/-kanne, Zimmerpflanzen, Kuscheltiere, Möbel u. v. m. urban sketchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust am Ausprobieren! Bitte mitbringen: tragbare Sitzgelegenheit, Klemmbrett, Block/Skizzenbuch A4 od. A5, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, evtl. kleiner Aquarellmalkasten und evtl. Wassertankpinsel; weitere Materialien zum Ausprobieren können zur Verfügung gestellt werden!

Heidi Beez, Beginn Donnerstag, 01. Oktober 2026, 4 Termine, 17:00-19:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

SH 700 Filzschlange

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen oder andere Erwachsenen-Kind-Konstellation dankbar. Die Kinder können auch alleine, ohne Begleitung am Kurs teilnehmen. Die Teilnehmenden können in ihre Filzschlange Geduld und Kreativität hinein geben. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 23. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Rentei - Kultur- & Begegnungsstätte, Bergwerkstraße 49, Stockheim, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Jetzt

anmelden!

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig
Volkshochschule



Tettau



Außenstellenleiterin:

Sandra Ebertsch

Tel. 09269 7283

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzug!

TE 100 Unbekanntes Aserbaidshan

Moderne und Tradition im Kaukasus

Seit der Unabhängigkeit 1991 konnte sich Aserbaidshan einen bescheidenen Wohlstand aufbauen. Die Hauptstadt Baku, mit 2,5 Mio Einwohnern die größte Stadt im Kaukasus, gibt sich traditionell und futuristisch zugleich. Die Altstadt, UNESCO-Welterbe, bietet prachtvolle Bauten wie den Jungfrauenturm, Schirwanschahpalast und verwinkelte Gässchen. Überragt wird die Altstadt von den Flaming Towers, Hochhäuser in Flammenform, die nachts ein Lichtspektakel bieten. Et was außerhalb der Stadt befindet sich der älteste Ölbohrurm der Welt. Auf der Abscheron Halbinsel finden wir noch einen Tempel der Zoroastrier und einen seit Jahrzehnten brennenden Fels. In Qobustan bestaunen wir jahrtausendealte Felszeichnungen; unweit davon bringen uns Taxis zu den einmaligen Schlammvulkanen. Weiter geht es nach Helenendorf, zum Göygöl See, nach Schekis, Kish und Gensche.

Fred-J. Jansch, Dienstag, 13. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 7,00 €

TE 200 Meditation mit Klangschalen

Inneren Frieden suchen

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, 01. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Kleintettau, Christian-Hammerschmidt-Str. 50, Tettau, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Geb. 9,60 €)

TE 700 Herbstliches Gesteck oder Kranz aus Mohnblumen

Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs werden wahlweise ein herbstliches Gesteck oder ein Kranz aus Mohnblumen mit Natur- oder Kunstmateriel arrangiert. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Mittwoch, 07. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

TE 701 Grabgesteck – Kreuz oder Herz

Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Grabgesteck arrangiert, wahlweise ein Kreuz oder ein Herz. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

TE 702 Weihnachtslicht - Eltern/Kind-Kurs

Natürlich sind auch Großeltern mit ihren Enkeln willkommen! Im Kurs wird ein Weihnachtslicht arrangiert. Bitte mitbringen: Klebepistole und Schere!

Ursula Schirmer, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin, 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Handarbeitsraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 8,00 € (pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

TE 703 Ran an die Nähmaschine

Eltern/Kind-Kurs (ab 6 Jahre)

Natürlich sind auch andere Erwachsenen-Kind-Konstellationen, z. B. Großeltern mit ihren Enkeln, ebenso herzlich willkommen. Wir nähen ein kleines, anfängertaugliches Projekt, z. B. Täschen oder Kissen... Es werden Schnittmuster und Stoff ausgesucht, zugeschnitten und genäht. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Stecknadeln!

Manuela Weschenfelder, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 13:00-17:00 Uhr, Grundschule Tettau, Werkraum, Schulberg 5, Tettau, Gebühr 18,00 € (pro aktiven Teilnehmenden, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Europäisches Flakonglasmuseum

Aktuelle Informationen unter www.flakonglasmuseum.eu. Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen bleiben vorbehalten!

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, 5. September 2026 und ganzjährig, jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 12:00-15:00 Uhr (Oktober entfällt!), Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Eintritt EUR 6,00 zzgl. EUR 2,00 Unkostenbeitrag, Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100



TE 803 Ferienprogramm im Europäischen Flakonglasmuseum

„Das Märchen vom hässlichen Entlein“

Bei unserer Ferienaktion kannst Du die zauberhafte Verwandlung vom hässlichen Entlein in einen wunderschönen Schwan aus dem bekannten Märchen selbst erleben! Gemeinsam bemalen, bekleben und verzieren wir einen eleganten Schwanenflakon mit Glitzer, Farben und viel Fantasie. Jeder Flakon erzählt seine eigene Geschichte - von kleinen Entlein-Träumen bis zum großen Schwanenglanz! Für eine Gruppenstärke bis zu maximal 15 Kindern. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,50 € pro Kind. Anmeldung unter der Kategorie „Veranstaltungen“ auf der Internetseite www.flakonglasmuseum.eu!

Samstag, 05. September 2026, 1 Termin, 12:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 5,50 € pro Kind Unkostenbeitrag

TE 804 Regionale Museumsnacht "Miteinander"

Die Teilnahme an der Regionalen Museumsnacht beträgt für jeden Besucher im Vorverkauf 6,- €, an der Abendkasse 7,- €. Für Teilnehmer bis 16 Jahren ist der Eintritt frei! Der Eintritt beinhaltet an diesem Abend den Besuch aller teilnehmenden Einrichtungen und den Shuttleservice mit dem Bus. Einwohner des Landkreises Kronach können zusätzlich den kostenpflichtigen Rufbus des Landkreises Kronach nutzen (Tel.: 09261-678 678). Aktuelle und detaillierte Hinweise zu der Veranstaltung entnehmen Sie bitte den Internetseiten des Veranstalters (www.regionale-museumsnacht.de) oder des Museums (www.flakonglasmuseum.eu) oder erfragen diese telefonisch unter 09269/ 77-100.

Samstag, 17. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-23:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau.

TE 805 Himmlische Weihnachtsbastelei

im Europäischen Flakonglasmuseum

Genieße den Adventszauber in unserer Glashöhle: Gemeinsam basteln wir himmlische Engel aus edlen Glasflakons - jedes Stück ein funkelndes Unikat! Werde selbst zum Glaskünstler und unterstütze unsere erfahrenen Glasmacher beim Glaschneiden. Und wer weiß? Vielleicht findest Du im Museum nicht nur spannende Geschichten, sondern auch das eine oder andere versteckte Weihnachtsplätzchen. Für eine Gruppenstärke bis zu maximal 15 Kindern. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,50 € pro Kind. Die Anmeldung erfolgt unter der Kategorie „Veranstaltungen“ über die Internetseite www.flakonglasmuseum.eu.

Samstag, 05. Dezember 2026, 1 Termin, 12:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 5,50 € pro Kind Unkostenbeitrag

Fusing-Raum

im Europäischen Flakonglasmuseum

Die Teilnehmenden nutzen Fusing, eine Art der Glasverschmelzung, um ihr eigenes Glasobjekt zu erstellen.

TE 806 Fusing-Raum

Gestalte einzigartige Glaskunstwerke

Freitags, 06.11., 13.11. und 27.11.2026 jeweils von 16.00 bis 19:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Fusing-Raum im Museum Kleintettau, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, 55,00 € pro Person zzgl. Materialkosten. Anmeldung unter Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100

Teuschnitz



Außenstellenleiterin:

Kornelia Schmitt

Tel. 09268 912433

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

TS 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, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 17:45-19:15 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

TS 101 Island

Reisebericht - Juli 2026

Island bietet eine in Europa einmalige Landschaft. Es geht von der Hauptstadt Reykjavik durchs Landesinnere vorbei an sprudelnden Geysiren und Wasserfällen in den Norden nach Akureyri und Husavik. Der Myvatn See und mehrere Gletscher führen zurück an die Küste. Über das Thingvellir (ältestes Parlament der Welt) erreichen wir wieder Reykjavik.

Fred-J. Jansch, Freitag, 22. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

TS 102 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

**Gemeinsam stark im Ehrenamt
Austausch- und Informationsabend**

Sie unterstützen einen Angehörigen oder Mitmenschen gerichtlich oder per Vorsorgevollmacht? Eine verantwortungsvolle Aufgabe, die oft viele Fragen aufwirft: Wie fülle ich den nächsten Antrag aus? Welche Rechte habe ich? Und wie grenze ich mich im Alltag gesund ab? Niemand muss diese Aufgaben alleine meistern! Der Gesetzgeber hat die örtlichen Betreuungsvereine verpflichtet, Sie im Ehrenamt fachlich kompetent zu unterstützen. Aus der Praxis für die Praxis! Unser offener Austauschabend bietet Ihnen einen geschützten Raum in lockerer Atmosphäre. Hier können Sie ohne Fachjargon Ihre Sorgen teilen, praktische Tipps für den Umgang mit Behörden, Banken, Pflegekassen u. a. sammeln und von den Erfahrungen anderer lernen. Ob Neueinsteiger oder erfahrener Helfer - kommen Sie vorbei, stellen Sie Ihre Fragen oder hören Sie einfach nur zu. Das Angebot ist für Sie komplett kostenfrei.



Susanne Daum, Mittwoch, 17. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teuschnitz, gebührenfrei

TS 103 Im Lebenslabyrinth: das Monster im Rucksack

Fokus finden und Ballast abwerfen – Strategien für eine starke Selbstführung

In diesem Vortrag betrachten wir den Alltag als Lebenslabyrinth, in dem wir täglich zwischen Aufgaben, Terminen und Erwartungen navigieren. Dabei begleitet uns oft ein „Monster“ - der innere Schweinehund -, der uns ausbremst, überfordert oder in automatische Reaktionen führt. Mit dem Bild des Rucksacks öffnen wir gemeinsam den unsichtbaren Gepäckraum, den jeder von uns trägt: To-do-Liste, Mitmenschen und letztlich das eigene „Ich“. Achtsamkeit bedeutet hier, bewusst wahrzunehmen, was uns schwer macht und was uns stärkt - und gezielt zu entscheiden, was wir tragen und was wir ablegen. Am Ende geht es um konkrete Strategien für mehr Fokus, Balance und Selbstführung.

Julia Lang, Freitag, 19. Februar 2027, 1 Termin, 18:00-19:00 Uhr, Bibliothek im Alten Torhaus, Hauptstraße 42, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

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, 30. September 2026, 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 201 Hatha-Yoga

Zehn Praxisabende bieten Gelegenheit, Hatha Yoga kennenzulernen bzw. weiter zu vertiefen. Verschiedene Variationen der Übungen, auf die Gruppe und den Einzelnen angepasst, sorgen für Abwechslung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, Matte, Decke und festes Sitzkissen!

Viola Timpl, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 16:30-17:45 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Turnhalle, Schulstr. 3, Teuschnitz, Gebühr 62,50 € (ab 9 Personen Gebühr 62,50 €, ab 7 Personen Gebühr 75,00 €, ab 5 Personen Gebühr 93,78 €)

TS 202 Meditation mit Klangschalen

Umarme dein inneres Kind

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, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 17:45-18:45 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

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

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

TN 100 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 Welt, in der die traditionellen Dhaas hergestellt werden.

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 7,00 €

TN 101 Irland

In Irlands Hauptstadt Dublin sehen wir nicht all zu 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. 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.

Fred-J. Jansch, Mittwoch, 03. Februar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 7,00 €

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 Hebertanz, Montag, 14. September 2026, 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 €)

TN 700 Stern-Girlanden aus Filz

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Wie gestalten Stern-Girlanden aus Filz. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 11. Dezember 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Gemeinschaftshaus, (gegenüber der Kirche), Lehestener Straße 36, Tschirn, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)



Wallenfels



Außenstellenleiter:
Chris Deckelmann
Tel. 0151 56620179

Anmeldung:
vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

WA 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, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €

WA 101 Die Ukraine

Bilder aus friedlichen Zeiten ergänzt durch neueste Eindrücke von 2024

Seit der Visumzwang für die Ukraine aufgehoben wurde, 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&K-Monarchie verströmt. Odessa, am Schwarzen Meer gelegen, beeindruckt durch die Potemkinsche 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. 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 von statten geht. Ein Besuch im Höhlenkloster Bakota schließt diesen Kurzbesuch ab.

Fred-J. Jansch, Dienstag, 19. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €

Hatha-Yoga

Zehn Praxisabende zum Vertiefen von Sonnengruß, Kapalabhati und Wechselatmung. Stille, Konzentration und Meditation stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Gurt, Block und Getränk bei Bedarf bitte mitbringen!

WA 200 Hatha-Yoga

Simone Zillich-Limmer, Beginn Montag, 05. Oktober 2026, 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 Montag, 05. Oktober 2026, 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 €)

WA 202 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!

Cilly Volk, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 10 Termine, 18:30-19:30 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 203 Rücken fit

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!

Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 14. Oktober 2026, 9 Termine, 19:00-20:00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

WA 204 Meditation mit Klangschalen

Indische Düfte und Farben

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, 03. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

WA 205 Kräuterschätze-Spaziergang

Welche Kräuterschätze kann ich finden? Wie trockne ich die Kräuter und bewahre sie auf?

Carola Hebentanz, Montag, 19. Oktober 2026, 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 €)



www.vhs-kronach.de



WA 206 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, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 08:30-11:30 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 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. Bitte mitbringen: Nudelholz (falls vorhanden)!

Hans Stumpf, Beginn Samstag, 24. Oktober 2026, 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 €)

Weißerbrunn



Außenstellenleiter:
Achim Küpferling
Tel. 09261 54226

Anmeldung:
vhs Kronach, Tel. 09261 60600
www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

WE 100 Erbrecht für Anfänger

Einführung in die Welt der Testamente und gesetzlichen Erbrechte.

Horst-Hermann Hofmann, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 7,00 €

WE 101 Wie Gerichte arbeiten

Ein Blick hinter die Kulissen.

Horst-Hermann Hofmann, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 7,00 €

WE 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. Dubai als Finanzmetropole und Abu Dhabi als Hauptstadt des Landes zeugen eindrucksvoll vom vorhandenen Reichtum. Aber auch Qatar, seit der Fußball WM in aller Munde, mit seiner Hauptstadt Doha kündigt von schier unendlichem Reichtum und Wohlstand. Den krassen 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.

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 03. Dezember 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 7,00 €

WE 200 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, 05. Oktober 2026, 8 Termine, 18:15-19:45 Uhr, Leßbachtalhalle, Konditionsraum, Schulweg 11, Weißerbrunn, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WE 201 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 und bequeme Kleidung!

Olivia Maryniok, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 10 Termine, 19:15-20:15 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 55,00 € (ab 9 Personen Gebühr 55,00 €, ab 7 Personen Gebühr 66,00 €, ab 5 Personen Gebühr 82,50 €)

WE 202 Meditation mit Klangschalen

Erwecke deine Lebensenergie

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, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)



WE 203 Meditation mit Klangschalen

Eine tiefe Entspannung für Körper und Geist. Tauchen Sie ein in eine geführte Meditation mit tibetischen Klangschalen im Hintergrund. Im Gegensatz zur Klangreise steht hier die Meditation im Vordergrund und die Schalen sorgen im Hintergrund durch die sanften Klänge dafür, dass gerade Meditations-Anfänger leichter in einen Zustand tiefer Ruhe kommen. Der Geist kommt zur Entspannung, während die harmonischen Frequenzen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Klangschalen-Meditation bietet Ihnen einen geschützten Raum, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Kissen, warme Socken und ein Getränk (bitte keine Glasflaschen)!

Sandra Matheis, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 20:00-21:30 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißerbrunn, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Gebühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

WE 204 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 zweistündigen Kräuterwanderung auch mehr über die Heilkräfte von Wildkräutern und Heckenfrüchten, wie sie in der Volksmedizin oder kulinarisch genutzt wurden.

Carola Hebentanz, Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt: Leßbachtalhalle, Schulweg 11, Weißerbrunn, 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, Selbstgebräutes 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, 16. Oktober 2026, 19:00-21:00 Uhr und Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-17:00 Uhr, Brauer- und Büttnermuseum Weißerbrunn, Paradies 3, Weißerbrunn, Gebühr 50,00 €

WE 602 Flechtkurs: Herbstkranz

natürlich dekoriert

Die Teilnehmenden flechten mit ungeschälter farbiger Bio-Weide aus der Kultur des Kursleiters einen Herbstkranz und dekorieren diesen. Bitte mitbringen: Gartenschere!

Heinrich Geßlein, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-20:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Kursraum, Alte Schulstr. 3, Weißerbrunn, Gebühr 10,00 € (zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

WE 700 Weihnachtsbaum aus Filz

Eltern/Kind-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Wir filzen uns einen eigenen Weihnachtsbaum. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 20. November 2026, 1 Termin, 15:30-18:00 Uhr, Bürgerhaus Thonberg, Vereinszimmer, Alte Schulstr. 3, Weißerbrunn, Gebühr 10,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

WE 600 Malen wie Bob Ross®

Quiet Cove

Verwirklichen Sie Ihre kreativen Malträume! Wenn Sie schon immer gerne malen wollten, aber an Ihrem Talent zweifeln, dann sind Sie hier richtig! Sie erlernen Schritt für Schritt die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® (Öl auf Leinwand) und entdecken die Freude am etwas anderen Malen. An jedem Tag nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause und können künftig eigene Motive erfolgversprechend auf die Leinwand bringen. Staffelei, Leinwände, Farben und Reiniger werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Küchenrolle, Baby-Öltücher, Malkittel und Verpflegung für die Kurszeit!

Svenja Benz (CRI®), Samstag, 03. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 50,00 € (zzgl. 40,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WE 601 Malen wie Bob Ross®

Eine einfache Berglandschaft

Verwirklichen Sie Ihre kreativen Malträume! Wenn Sie schon immer gerne malen wollten, aber an Ihrem Talent zweifeln, dann sind Sie hier richtig! Sie erlernen Schritt für Schritt die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® (Öl auf Leinwand) und entdecken die Freude am etwas anderen Malen. An jedem Tag nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause und können künftig eigene Motive erfolgversprechend auf die Leinwand bringen. Staffelei, Leinwände, Farben und Reiniger werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Zewa, Baby-Öltücher, Malkittel und Verpflegung für die Kurszeit!

Svenja Benz (CRI®), Sonntag, 04. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhaus (am Rathaus), Bergstraße 21, Weißerbrunn, Gebühr 50,00 € (zzgl. 40,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Geb. 60,00 €, ab 5 Personen Geb. 75,00 €)





Wilhelmsthal



Außenstellenleiterin:

Andrea Neder

Tel. 09260 963869

Anmeldung:

vhs Kronach, Tel. 09261 60600

www.vhs-kronach.de

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschrifteinzug!

WI 100 Island

Reisebericht – Juli 2026

Island bietet eine in Europa einmalige Landschaft. Es geht von der Hauptstadt Reykjavik durchs Landesinnere vorbei an sprudelnden Geysiren und Wasserfällen in den Norden nach Akureyri und Husavik. Der Myvatn See und mehrere Gletscher führen zurück an die Küste. Über das Thingvellir (ältestes Parlament der Welt) erreichen wir wieder Reykjavik.

Fred-J. Jansch, Freitag, 09. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €

WI 101 Schottland

Reisebericht Mai 2026

Schottland bildet den nördlichen Teil der britischen Insel, unterscheidet sich aber in Kultur und Tradition vom Rest der Insel. In der Hauptstadt Edinburgh werfen wir vom Calton Hill einen Blick auf die Stadt und entdecken das Castle und die St. Giles Kathedrale. Über die Highlands erreichen wir Loch Lomond. Glasgow beeindruckt durch seine Kathedrale. In Ballatar steht ein Bahnhof, der extra für Queen Mum gebaut wurde. Braemar ist durch seine Highland Games bekannt. Über Inverness erreichen wir Loch Ness (ohne Nessie) und Urquhart Castle. Ein Besuch in einer Whisky Brennereirundet den Besuch ab.

Fred-J. Jansch, Freitag, 15. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €

WI 102 Falknerei

Die Kunst der Jagd mit Greifvögeln

Die Falknerei ist eine jahrhundertealte Jagdform, bei der Mensch und Greifvogel eine außergewöhnliche Partnerschaft eingehen. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden die Grundlagen dieses faszinierenden Handwerks kennen - von den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen bis hin zu den Methoden der Vogelabrichtung. Auch typische Greifvogelarten

und ihre besonderen Fähigkeiten werden vorgestellt. Der Vortrag bietet einen spannenden Einblick in Tradition, Technik und Alltag eines Falkners.

Günter Biesenecker, Marcel Hempfling, Jacqueline Hempfling, Montag, 12. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 7,00 €

WI 200 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 und Matte!

Andrea Neder, Beginn Dienstag, 29. September 2026, 10 Termine, 10:00-11:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WI 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: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und festes Kissen!

Andrea Neder, Beginn Mittwoch, 30. September 2026, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 75,00 € (ab 9 Personen Gebühr 75,00 €, ab 7 Personen Gebühr 90,00 €, ab 5 Personen Gebühr 112,50 €)

WI 202 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, 05. Oktober 2026, 10 Termine, 16:00-17:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 50,00 € (ab 9 Personen Gebühr 50,00 €, ab 7 Personen Gebühr 60,00 €, ab 5 Personen Gebühr 75,00 €)

WI 203 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, 06. Oktober 2026, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 45,00 € (ab 9 Personen Gebühr 45,00 €, ab 7 Personen Gebühr 54,00 €, ab 5 Personen Gebühr 67,50 €)

WI 204 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, Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2026, 8 Termine, 18:30-19:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 36,00 € (ab 9 Personen Gebühr 36,00 €, ab 7 Personen Gebühr 43,20 €, ab 5 Personen Gebühr 54,00 €)

WI 205 Meditation mit Klangschalen

Freude empfinden

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, 06. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 8,00 € (ab 7 Personen Gebühr 8,00 €, ab 5 Personen Gebühr 9,60 €)

WI 206 Von Walzer bis Jive - 9 -

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 Sportanzugschuhe!

Thorsten Schiller, Beginn Dienstag, 06. Oktober 2026, 8 Termine, 20:00-21:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 142,40 € (Gebühr pro Person, ab 9 Personen Gebühr 71,20 €, ab 7 Personen Gebühr 85,45 €, ab 5 Personen Gebühr 106,80 €)

WI 207 Heilkräuter-Spaziergang

Kräuter sind unsere Wegbegleiter. Lernen Sie die einheimischen, gesunden Heilkräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen.

Carola Hebentanz, Dienstag, 29. September 2026, 1 Termin, 16:30-18:30 Uhr, Treffpunkt am Sportplatz Gifting, Wilhelmsthal, Gebühr 14,00 € (ab 5 Personen Gebühr 14,00 €)

WI 600 Aquarellmalerei

Herbstliche Miniaturen - Kleine Formate, große Wirkung

Ein Tag voller Farbe, Leichtigkeit und Inspiration: In diesem eintägigen Aquarellkurs widmen wir uns floralen Motiven im kleinen Format. Ob einzelne Blüten, zarte Blätter oder kleine Arrangements - wir lernen, mit lockeren Pinselstrichen und gezielten Farbakzenten lebendige Miniatur-Aquarelle zu gestalten. Der Kurs eignet sich ideal für Anfänger, die erste Techniken ausprobieren möchten, ebenso wie für Fortgeschrittene, die an Ausdruck und Detail arbeiten wollen. Perfekt für Grußkarten, Skizzenbücher oder kleine Kunstwerke mit großer Wirkung! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Fotos und Objekte zum Abmalen und eigene Aquarellausrüstung. Papier kann gegen Gebühr vor Ort erworben werden; Aquarellfarben und Pinsel können auch gegen eine geringe Gebühr genutzt werden!

Mirjam Gwosdek, Samstag, 10. Oktober 2026, 1 Termin, 10:00-17:00 Uhr, Mehrzweckhalle, Vereinszimmer, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, 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 €)

WI 700 Zaubersteine filzen

Eltern/Kind-Kurs (für Kinder ab 8 Jahren)

Wir filzen unsere eigenen Zaubersteine. Neben der handwerklichen Arbeit ist dies zugleich eine Meditationsübung.

Elisabeth Tremel, Freitag, 16. Oktober 2026, 1 Termin, 15:30-17:30 Uhr, Mehrzweckhalle, Vereinszimmer, Am Mühlbach 1, Wilhelmsthal, Gebühr 8,00 € (pro Person zzgl. 3,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

WI 701 Yoga für Kids (Teil 1)

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 Wohlfühlkissen, dicke Socken, Getränk, Matte und Decke!

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 07. Oktober 2026, 6 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 27,00 €

WI 702 Yoga für Kids (Teil 2)

von 6 - 10 Jahren

Der vorausgehende Teil 1 ist keine Teilnahmevoraussetzung. 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 Wohlfühlkissen, dicke Socken, Getränk, Matte und Decke!

Silke Kestel, Beginn Mittwoch, 13. Januar 2027, 4 Termine, 16:30-17:30 Uhr, Gemeindehaus Hesselbach, Angerhäuser 1, Hesselbach, Gebühr 18,00 €



Einzelveranstaltungen

Oktober 2026

September 2026

47 210 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 27

Steve Windisch, Montag, 14. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

11 900 Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Kursbeschreibung siehe Seite 16

Mittwoch, 16. September 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

47 211 Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 27

Steve Windisch, Montag, 21. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

43 001 Ein starkes Fundament: Warum der Beckenboden Ihr heimlicher Kraftort ist

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Cilly Volk, Montag, 21. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Finance Goes Digital: Mein Geld in der digitalen Welt

Online-Reihe in Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband - Anmeldung über Ihre vhs Kreis Kronach! Sie erhalten kurz vor der Veranstaltung Ihren Online-Zugangslink.

11 310 Wallet statt Portemonnaie

Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Dienstag, 22. September 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

47 212 Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 28

Steve Windisch, Donnerstag, 24. September 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

Oktober 2026

13 001 Der Letzte Hilfe Kurs

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Karoline Dawel: Frank Schuberth Hospizverein Kronach e. V., Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

13 002 Missverständnisse vermeiden - entspannter miteinander umgehen

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Anke Gaidzik, Dienstag, 06. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

11 910 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Kursbeschreibung siehe Seite 16

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

43 157 Aerial Yoga Workout

Kursbeschreibung siehe Seite 60

Gabriella Melickian, Samstag, 10. Oktober 2026, 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 €)

13 003 Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Harald Aust, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

18 101 Paris und die Loireschlösser

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Fred-J. Jansch, Donnerstag, 15. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

43 002 Altern will gelernt sein

Grundlegende Impulse zur Lebenskunst im Alter

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Gottfried Ströhlein, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

11 311 Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

WA 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 110

Oliver Porzel, Dienstag, 20. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35 b, Wallenfels, Gebühr 7,00 €

43 101 Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 56

Sylvia Wachter, Dienstag, 20. Oktober 2026, 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 €)

18 102 König Ludwig I. bei den Flößern

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Gerd Wich-Heiter, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

43 004 Infoabend LOGI Ernährung

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Eva Breunig, Donnerstag, 22. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Einzelveranstaltungen

November 2026

43 160 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 54

Nadja Volk, Samstag, 24. Oktober 2026, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

47 213 Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 28

Steve Windisch, Montag, 26. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

13 004 Hab Mut zum "Nein"

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Kathrin Füg, Mittwoch, 28. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

13 005 Zukunftssichere Heizungssysteme

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Frank Berlips Energievision Frankenwald e.V., Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

18 103 KI in Ihrem Alltag: Zwischen Chancen und Risiken

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Sandra Fischer, Donnerstag, 29. Oktober 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

November 2026

47 214 Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 28

Steve Windisch, Montag, 02. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

43 158 Aerial Yoga Workout

Kursbeschreibung siehe Seite 60

Gabriella Melickian, Samstag, 07. November 2026, 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 €)

47 215 Gesundheit beginnt im Kopf

wie Gedanken den Körper beeinflussen - Online-Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 28

Steve Windisch, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Online-Veranstaltung, Gebühr 9,00 €

43 005 Die Macht der Gene

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Dieter Kohlmann, Montag, 09. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

11 920 Jungsein in Demokratie & Diktatur

Kursbeschreibung siehe Seite 16

Dienstag, 10. November 2026, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

13 006 Vererben oder Verschenken?

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Harald Aust, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

Vorträge und Kurse:

Nur mit Anmeldung und Lastschriftinzug!

In Kooperation mit der

Sparkasse Kulmbach-Kronach

11 300 Digitales Banking und mobiles Bezahlen

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Sparkasse Kulmbach-Kronach - Annette Schorn, Thomas Lipfert, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

18 104 Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Luisa Engelhardt, Donnerstag, 12. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

43 140 Gesundheit und Lebensfreude neu gestalten

Workshop und Wohlfühlabend für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Angelika Rosenbauer-Chukwu, Freitag, 13. November 2026, 1 Termin, 19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €)

47 200 Den Alltag gelassener gestalten – mehr Struktur, weniger Stress (Workshop)

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Larissa Müller, Samstag, 14. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 15,00 €

11 312 Grün und Rendite?

Investieren mit Gewissen

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Dienstag, 17. November 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

43 102 Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 56

Sylvia Wachter, Dienstag, 17. November 2026, 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 €)

18 105 Yoga im Sitzen

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Christine Witton, Donnerstag, 19. November 2026, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

Einzelveranstaltungen

Januar 2027

13 007 Kreisverkehrswacht Kronach e.V.: Rückblick auf 75 Jahre

Kursbeschreibung siehe Seite 16

Thomas Baier, Montag, 23. November 2026, 1 Termin,
19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 008 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Oliver Porzel, Mittwoch, 25. November 2026, 1 Termin,
19:00-21:00 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

13 009 Wie Gedanken Realität erschaffen können

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Katja Fleischmann, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Ter-
min, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulm-
bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

11 301 Digital? Aber Sicher!

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Sparkasse Kulmbach-Kronach - Annette Schorn, Thomas
Lipfert, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.1, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, gebührenfrei

18 106 Kreatives Gestalten

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Christa Hofmann, Donnerstag, 26. November 2026, 1 Ter-
min, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Multifunktionsraum, Kulm-
bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

43 149 Gelassen und fokussiert im Alltag Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 53

Kathrin Füg, Samstag, 28. November 2026, 1 Termin,
10:00-17:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmba-
cher Str. 1, Kronach, Gebühr 52,50 € (ab 5 Personen Ge-
bühr 52,50 €)

Dezember 2026

.....

43 104 Meditation mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 56

Sandra Matheis, Mittwoch, 02. Dezember 2026, 1 Termin,
16:00-17:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmba-
cher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Ge-
bühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

13 010 Richtige Testamentsgestaltung

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Harald Aust, Donnerstag, 03. Dezember 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

18 107 Thema noch offen

Kursbeschreibung siehe Seite 15

N. N., Donnerstag, 03. Dezember 2026, 1 Termin,
09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulm-
bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

13 011 Kronacher Tor-, Turm- und Kellergeschichten

Kursbeschreibung siehe Seite 14

Thomas Baier, Montag, 07. Dezember 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

11 313 Demografie vs. Geldbeutel

Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr,
Online-Veranstaltung, gebührenfrei

27 160 Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz Sie?!

Kursbeschreibung siehe Seite 33

Sandra Fischer, Dienstag, 08. Dezember 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

43 003 Altern will gelernt sein

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Gottfried Ströhlein, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Ter-
min, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulm-
bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 006 Gesunder Schlaf - mehr Lebensqualität

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Kathrin Füg, Mittwoch, 09. Dezember 2026, 1 Termin,
19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 0.2, Kulmbacher
Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

43 007 Unterstützung von Krebsbehandlungen durch Chinesische Medizin

Kursbeschreibung siehe Seite 53

Dr. Wolfgang Margraf, Donnerstag, 10. Dezember 2026, 1
Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum,
Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

18 109 Gehirnjogging

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Walter Hofmann, Donnerstag, 17. Dezember 2026, 1 Ter-
min, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulm-
bacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

Januar 2027

.....

11 314 Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Dienstag, 12. Januar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Onli-
ne-Veranstaltung, gebührenfrei

43 105 Meditation mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 56

Sandra Matheis, Mittwoch, 13. Januar 2027, 1 Termin,
17:30-19:00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 1, Kulmba-
cher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 7 Personen Ge-
bühr 12,00 €, ab 5 Personen Gebühr 14,40 €)

18 110 Taiwan - die schöne Insel - Krisenherd?

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Walter Schinzel-Lang M. A., Donnerstag, 14. Januar 2027, 1
Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum,
Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

Einzelveranstaltungen

März 2027

43 164 Lachyoga

Gesundheitsvorsorge mit Spaß - Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 54

Gitta Hofrichter, Samstag, 16. Januar 2027, 1 Termin, 10:00-11:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, 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 €)

27 161 KI in Ihrem Alltag: Zwischen Chancen und Risiken

Kursbeschreibung siehe Seite 34

Sandra Fischer, Dienstag, 19. Januar 2027, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.1, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 6,00 €

11 201 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt
Austausch- und Informationsabend

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Susanne Daum, Mittwoch, 20. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

13 012 Weniger Stress - mehr Energie

Kursbeschreibung siehe Seite 9

Katja Fleischmann, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 7,00 €

TS 100 Das elektrische Haus: Photovoltaik, PVT und Wärmepumpe

Kursbeschreibung siehe Seite 108

Oliver Porzel, Donnerstag, 21. Januar 2027, 1 Termin, 17:45-19:15 Uhr, Arnika Akademie Teuschnitz, Seminarraum, Schulstr. 5, Teuschnitz, Gebühr 7,00 €

43 161 Ganzheitliches Yoga

Schnupper-Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 54

Nadja Volk, Samstag, 23. Januar 2027, 1 Termin, 14:00-15:30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsstudio 2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 12,00 € (ab 5 Personen Gebühr 12,00 €)

18 112 ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben

Interaktiver Vortrag

Kursbeschreibung siehe Seite 15

Sandra Fischer, Donnerstag, 28. Januar 2027, 1 Termin, 09:30-11:00 Uhr, vhs-Haus, Begegnungsraum, Kulmbacher Str. 1, Kronach, Gebühr 4,00 €

Februar 2027

43 103 Entspannung mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Seite 56

Sylvia Wachter, Dienstag, 02. Februar 2027, 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 €)

27 130 Bewerbungsunterlagen

Workshop ab 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 33

Sibylle Fugmann, Samstag, 06. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, 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 €)

11 315 Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Dienstag, 09. Februar 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

27 131 Vorstellungsgespräch

Workshop ab 15 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 33

Sibylle Fugmann, Samstag, 13. Februar 2027, 1 Termin, 08:00-12:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2.3, 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 €)

März 2027

.....

11 316 Wie funktioniert unser Geldsystem?

Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Dienstag, 16. März 2027, 1 Termin, 18:30-19:45 Uhr, Online-Veranstaltung, gebührenfrei

11 202 Rechtliche Betreuung und Vollmacht

Gemeinsam stark im Ehrenamt
Austausch- und Informationsabend

Kursbeschreibung siehe Seite 8

Susanne Daum, Mittwoch, 17. März 2027, 1 Termin, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 1.2, Kulmbacher Str. 1, Kronach, gebührenfrei

10-Finger-System	38, 86	Ernährung	9, 52f., 56
Access	26, 37, 43	Erste Hilfe	70f.
Achtsamkeit	9, 28, 53, 56, 72, 94, 102, 104, 109	Excel	36
Adventskranz	79	Falknerei	113
Aerial-Yoga	60	Faszien Yoga	28, 73
Aerobic	63	Ferngesteuerter Modellflug	93
Ambulanter Rehasport	71	Finanzbildung	10f., 18, 21
Apps	24f., 41	Fitness	63f., 96, 102
Aquarell	29, 74	Fitness im Alter/Fitness 50+	92, 113
Ausstellung	75	Flakonglasmuseum	107f.
Auszubildende	33	Flechtkurs	97, 112
Autogenes Training	95, 105	Foto	106
Bastelkurs für Erwachsene	100	Französisch	50
Basteln für Kinder	93, 97ff., 101, 103f., 106f., 109, 112, 114	Führung	75
Bauch-Beine-Po	91, 99	Ganzkörpertraining	92
Beckenbodengymnastik	52, 64	Genanalyse	52
Berufssprachkurs	47, 81	Gesund altern	9, 52
Betreuungsrecht	8, 108	Gesunder Schlaf	52
Bewerbungstraining	33, 86	Gesundheit	28, 96, 102
Bitcoin	11, 15	Gitarre	77
Body fit	105	Glück	27, 72
Bund Naturschutz	89	Golf	91
C1-Kurs Deutsch	48, 82	Gymnastik	113
Canva	23, 29, 39f., 74	Handy	25, 37, 41
Chatbots	13f., 38	Handy-Training	33, 37, 95
ChatGPT	13f., 38	Hatha-Yoga	59f., 92f., 102, 109f.
Chinesische Medizin	53	Herbstkranz	79
CHW	16f.	Hilfsprojekt im Staat Benin	104
Der Mensch im Jahreskreis	102	Hobbybrauer	112
Deutsch	47f., 81f.	Hockergymnastik	67, 98
Deutsche Einheit	16, 18f., 21f.	Holzverarbeitung	103
Ebay	24, 41	Immunsystem	53, 57
EDV-Grundlagen	32, 35, 37, 106	Innere Balance	28, 72
E-Etikette	33	Integrationskurse	47, 81
Einbürgerungstest	47, 81	Italienisch	50f.
Einführung PC	33, 37	junge vhs	34f., 83ff., 92f., 95, 97ff., 101, 103f., 106ff., 112,
Eltern-Kind-Angebote	17, 78, 83ff., 87, 89, 92f., 97f., 103f.,	Kicker Academy	104
Energieberatung	11f., 108, 110	KI-Grundkurs	19, 23, 39f.
Englisch	48ff., 92	KI-Werkzeuge	15, 33f., 38
Entspannung	53, 56f., 61f., 91f., 94f., 97ff., 105, 107, 109ff	Klangschalen	56, 61f., 91ff., 98ff., 105, 107, 109ff., 114
Erbreicht	7, 111	Kläranlage	17
Erfolg	28, 72	Klettern	67
Erlebnis-Rallye	92	Kochen/Backen	68ff., 98f., 103ff., 111

Kommunikation	8, 13, 32	Rücken fit	28, 43, 66, 72f., 94, 109ff., 113
Konfliktlösung	8, 13, 32	Schach	80, 84, 103
Korallenzucht	100	Schokolade ohne Zucker	95
Kraft, Koordination & Bänder-Power	91	Schreibtechnik	38, 86
Kräuterwanderung	92, 95, 99, 102, 104, 109f., 112, 114	Schwimmen	67
Kreisverkehrswacht	16	Seelenmosaik	54, 61
Kulturring	74	Selbsthilfegruppen	71
künstliche Intelligenz	13ff., 19f., 22ff., 33f., 38ff., 90	Selbstmanagement	9, 34
Lachyoga	54, 61	Selbstmarketing	27, 43
Landeskunde	94, 98ff., 103, 107ff., 113	Selbstsicherheit	19, 22, 27, 32, 39, 43
Laptop	25, 41	Selbstverteidigung für Frauen	105
Lesung	75f.	Seniorenfahrt	16
Linux	35	Sicherheit im Netz	19, 23, 40
Mädchen Café	84	Sicherheitseinstellung	25, 41
Malen	80, 97, 112, 114	Smartphone	25, 33, 37, 41, 95
Malen für Kinder	88	Soziale Kompetenz	19, 22, 39, 72, 90
Malen/Zeichnen	106	Spanisch	51
Medien	19, 23, 40	Sportschießen	99
Meditation	9, 52, 56, 58, 61ff., 91ff., 98ff., 105, 107, 109ff.,	Stadtgeschichte	14
Meditative Morgenwanderung	102	Startup-Ideenentwicklung	34, 83
Mentale Stärke	28, 72	Step it!	63
MicrosoftOffice	36	Sterbebegleitung	8
Mobbing	23, 90	Stimmtraining	33
Musikalische Veranstaltungen	76f.	Stressbewältigung	9, 27f., 34, 72
Nähkurse	107	Stricken	79
Naturpark Frankenwald	17, 89, 95	Tablet	25, 41
Online Banking	10	Tagesfahrt	75
Onlineauktionen	24, 41	Tai Chi Chuan	61
Online-Kurse	19f., 22ff., 29, 35ff., 39ff., 51, 72, 74, 90	Tanz	65f., 78, 94, 96, 114
Outlook	25, 41	Tanz für Kinder	87
Photovoltaik	11f., 108, 110	Tennis für Kinder	87
Pilates	28, 66, 73, 92	Testament	7
Pilzwanderung	95, 105, 111	Theater	78
Postkarten gestalten	29, 74	Traumapädagogik	12f., 54f.
PowerPoint	20, 24, 26, 36f., 40ff.	Trinkwasser	103
Programmieren	25, 35, 42, 86	Unterwasserwelt	100
Progressive Muskelentspannung	95, 105	Verkaufen	24, 41
Prüfungsvorbereitung Deutsch	48, 82	Versteigern	24, 41
Psychologie	8, 19, 22, 32, 39, 72, 90, 94, 104, 109	vhs-Musikring	76
Python	25, 35, 42	Vibe Coding	35
Qi Gong	9, 52, 54, 57ff., 61f., 91, 110	Vokabeln lernen	27, 51, 90
Resilienz	9, 53, 56	Vormittagskreis	15
Rhetorik	26, 43	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	7

Waldbaden	56, 105
Wassergymnastik	101
Webseite erstellen	32
Weihnachtliche Dekoidee	101
Wertschätzung	8, 13, 32
Whisky-Tasting	97
Wie Gerichte arbeiten	111
Windows Grundlagen	26, 36, 42
Wohlbefinden	9, 53, 56
Woman Only	13, 48, 78
Word	26, 36, 42
Wordpress	32
xXxumba	29, 65, 73, 91
Yoga	28f., 54, 58ff., 73, 91, 94, 96, 100, 104, 111, 113
Yoga für Kids	114
Zeitmanagement	9, 34

Für Ihre Notizen:

[illegible]

Für Ihre Notizen:

[illegible]

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

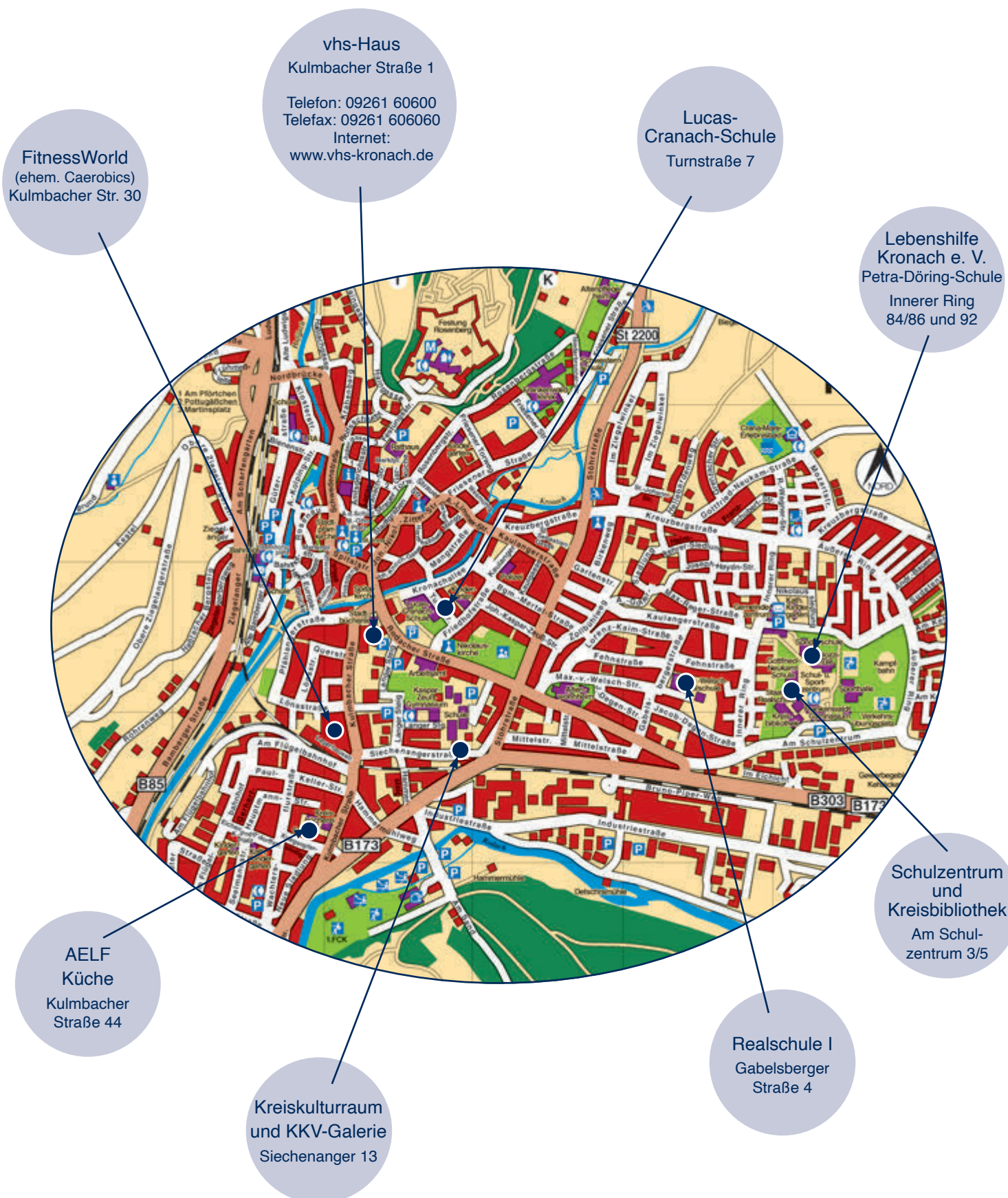
möchte auch Mitglied werden und die Möglichkeit eines ermäßigten Mitgliedsbeitrages für Partner (jährlich 10 €) in Anspruch nehmen. Dazu ist ein separater Aufnahmeantrag (extra Blatt) auszufüllen.

Nur vom Verein auszufüllen:

Vorstandsbeschluss:
Kronach,

Eintrag Adress-Datei:
Kronach,

Unterlagenversand:
Kronach,



Kunden werben Kunden

Mit
Zufriedenheits-
garantie* für den
Neukunden!

Werden Sie Botschafter unserer Sparkasse.

Sie als unser Kunde kennen am besten die Vorteile und Qualität unserer persönlichen Beratung, den umfassenden Service und die attraktiven Produkte, die wir als Sparkasse Kulmbach-Kronach bieten.

Jetzt mitmachen:

Empfehlen Sie die Sparkasse Kulmbach-Kronach und freuen sich auf eine tolle **Empfehlungsprämie in Höhe von 50 Euro****.

* Details zur Zufriedenheitsgarantie und
** Teilnahmebedingungen zur Empfehlungsprämie
sowie weitere Infos gibt es online und in unseren
Geschäftsstellen.

www.s-kukc.de/empfehlung



Sparkasse
Kulmbach-Kronach