

Herbst-/Winterprogramm 2024/2025 der Volkshochschule

Das aktuelle Semester hat am 7. Oktober 2024 begonnen. Programminformationen erhalten Sie über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die in der Marktgemeindeverwaltung und bei Banken und Sparkassen ausliegen, sowie über unsere Homepage www.vhs-kronach.de. Sie können kostenlos unter www.vhs-kronach.de/newsletter unseren Newsletter abonnieren. Anmeldungen bitte bei der vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Straße 1, 96317 Kronach; Tel. 09261/6060-0 oder unter www.vhs-kronach.de.

Vorträge und Kurse: Nur mit Anmeldung und Lastschriftzugang!

NO 100 Kinder haften für ihre Eltern

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

Harald Aust, Montag, 14. Oktober 2024, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

NO 101 Auf dem Jakobsweg

gepilgert von Gerhard Beitzinger und Edgar Renk

Kein anderer Wallfahrtsort der Christen stellt so wie Santiago de Compostela den Weg als das Ziel in den Mittelpunkt. Ein Weg, der seit Jahrhunderten zum Träger menschlicher Hoffnungen geworden ist und Menschen aus allen Nationen zusammenführt. Begeben Sie sich mit den beiden Pilgern Gerhard Beitzinger und Edgar Renk noch einmal auf einen der ältesten Pilgerwege des Christentums. 2009 begannen sie ihren Weg in Tschirn an der dortigen Jakobskirche. Der Pilgerweg führte sie über neun Jahre und 112 Etappen auf denen sie 3200 km zu Fuß unterwegs waren, durch Deutschland, die Schweiz, Frankreich und Spanien schließlich nach Santiago de Compostela und weiter bis nach Finisterre ans "Ende der Welt". In ihrem Lichtbildervortrag werden sie von ihren Erlebnissen auf dem Weg und den beeindruckenden Begegnungen mit Pilgern aus aller Welt berichten.

Gerhard Beitzinger, Freitag, 18. Oktober 2024, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

NO 200 Gelenkschonende Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Haben Sie irgendwie das Gefühl, dass Sie sich zu wenig bewegen? Haben Sie manchmal Gleichgewichtsprobleme? Haben Sie Lust sich wieder einmal in Gesellschaft Ihrer Beweglichkeit zu widmen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Wir werden mit Kleingeräten (Bälle, Stäbe, Reifen usw.) arbeiten. Auch der Spaß wird dabei sicherlich nicht zu kurz kommen. Versuchen Sie es!

Margarete Wunder-Blinzler, Beginn Montag, 14. Oktober 2024, 5 Termine, 17:30-18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kursraum, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 25,00 € (ab 9 Personen Gebühr 25,00 €, ab 7 Personen Gebühr 30,00 €, ab 5 Personen Gebühr 37,50 €)

NO 201 Hockergymnastik

Gerade wenn bereits Einschränkungen im Stehen und Gehen vorliegen, ist es wichtig, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu aktivieren und zu stabilisieren. Bei der gelenkschonenden Wirbelsäulengymnastik im Sitzen können Verspannungen gelöst, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert, Koordination und Gleichgewicht geschult und die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem sanft trainiert werden.

Stephan Rudolph, Freitag, 18. Oktober 2024, 1 Termin, 15:30-16:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kursraum, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 5,50 € (ab 9 Personen Gebühr 5,50 €, ab 7 Personen Gebühr 6,60 €, ab 5 Personen Gebühr 8,25 €)

NO 202 Koreanisches Kimchi - im Original einfach selbst machen

Kimchi wird traditionell aus der Hauptzutat Chinakohl hergestellt. Beim Herstellungsprozess wird der Chinakohl – ähnlich wie im deutschen Kulturraum das Weißkraut - milchsauer fermentiert. Neben dem Kohl werden u.a. Rettich, Ingwer und das rote Gewürz Gochugaru (rote Chilischoten, nicht sehr scharf) als Geschmacksträger hinzugesetzt. Im Kurs bereiten die Teilnehmenden die zu fermentierende Masse selbst zu. Am Ende des Kurses kann jeder sein eigenes Kimchi mitnehmen. Kimchi ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und probiotisch wirkenden Inhaltsstoffen. Es fördert einen gesunden Darm und unterstützt einen guten Stoffwechsel. Ganz nebenbei hat man zu jeder Mahlzeit ohne großen Aufwand eine schnelle Beilage; denn das fermentierte Kimchi kann lange aufgehoben werden. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Susanne Schneider, Beginn Dienstag, 22. Oktober 2024, 1 Abend, 18.30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 204 Syrische Küche: Shakrya

Als Vorspeisen gibt es Linsensuppe. Als Hauptgericht bereiten Sie Shakrya (mit Joghurt und Zwiebeln gekochtes Fleisch) zu. Als Nachspeise werden Konafa (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) zubereitet. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 22. November 2024, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 205 Libanesische Küche: Keftah mit Athene

Als Vorspeise gibt es Nudelsuppe. Als Hauptgericht bereiten Sie Keftah mit Athene (Hackfleisch mit Zwiebeln und Gewürzen, beträufelt mit Sesamsauce) zu. Die Nachspeise Dattelkuchen (Grieß mit Butter und Dattelfüllung) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 17. Januar 2025, 1 Abend, 18:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 206 Zucker-Blumen

In diesem Kurs stellen wir verschiedene kleinere Blüten, Rosen, Calla oder Orchideen aus Blütenpaste her. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Christine Wachter, Beginn Samstag, 9. November 2024, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 207 Winterlich dekorierte Torte

Wir backen einen Boden, stellen Füllungen und Fondant-Dekoration her. Sie füllen und dekorieren Ihren eigenen Kuchen und nehmen ihn mit nach Hause. Bitte an ein Transportgefäß denken! Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Christine Wachter, Beginn Freitag, 29. November 2024, 1 Abend, 17:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)