

Frühjahr-/Sommerprogramm 2025 der Volkshochschule

Das neue Semester beginnt mit Kursen und Veranstaltungen am 17. Februar 2025. Programminformationen erhalten Sie über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die ab Mitte Januar 2025 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 205 Libanesishe Küche: Kefteh mit Athene (noch Herbst-/Winterprogramm 2024/2025)

Als Vorspeise gibt es Nudelsuppe. Als Hauptgericht bereiten Sie Kefteh 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 100 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, Montag, 17. Februar 2025, 1 Termin, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 6,00 €

NO 200 Hockergymnastik

Gerade wenn bereits Einschränkungen im Stehen und Gehen vorliegen, ist es wichtig, die Rücken- und 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, 28. Februar 2025, 1 Termin, 15:30-16:30 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 6,00 € (ab 9 Personen Geb. 6,00 €, ab 7 Personen Geb. 7,20 €, ab 5 Personen Geb. 9,00 €)

NO 202 Happy Birthday - ein Geburtstagskuchen in Pastell

Die Teilnehmenden backen und füllen einen Kuchen, stellen eine Buttercreme her, dann geht's ans Dekorieren. Die Teilnehmenden dekorieren ihren eigenen kleinen Kuchen und nehmen ihn mit nach Hause. Bitte mitbringen: Mixer, Teigschaber, Tortenring, Tortenplatte, kl. Handtuch, Geschirrtuch und Getränk!

Christine Wachter, Beginn Samstag, 15. März 2025, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

NO 203 Kuchen mit Fruchtspiegel

Frisches im Frühling

Die Teilnehmenden backen und füllen einen Kuchen mit Fruchtspiegel. Sie stellen ihren eigenen kleinen Kuchen her und nehmen ihn mit nach Hause. Bitte mitbringen: Mixer, Teigschaber, Tortenring, Tortenplatte, kleines Handtuch, Geschirrtuch und Getränk!

Christine Wachter, Beginn Samstag, 12. April 2025, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 15,00 € (ab 5 Personen Gebühr 15,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

NO 204 Sträubla

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

Vera Sorgenfrei, Beginn Montag, 15. März 2025, 1 Vormittag, 09:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 205 Jordanische Küche

Maklobeh

Als Vorspeise gibt es Mosachan (Tortillarollen mit Hähnchen und Sumach). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Maklobeh (Reis, gebratene Auberginen und Fleisch geschichtet) zu. Die Nachspeise Katayef (mit Sahne gefüllter Crêpe-Teig) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 4. April 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 Libanesische Küche

Kebbeh

Als Vorspeise gibt es Taboleh (Gemüsesalat mit Bulgur). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Kebbe (Bulgurteig und weiches Fleisch, gefüllt mit Hackfleisch und Zwiebeln) zu. Die Nachspeise Konafa (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 6. Juni 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 207 Proteinreiches Schokomousse und Tiramisu

Kochkurs zum Thema „Gesunde leckere Nachspeisen“

Ostern steht vor der Tür, das Familienessen ist geplant und dann noch eine leckere Nachspeise? Wie wäre es mit einer süßen leckeren und dazu noch gesunden Nachspeise, ohne dass man danach ein schlechtes Gewissen haben muss? Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Kathrin Behrschmidt, Beginn Freitag, 9. Mai 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 208 Grünkernsalat und Kartoffel-Petersilien-Rösti mit Kräuterquark

Kochkurs zum Thema „Basische Küche“

Was ist Basische Ernährung und was tue ich meinem Körper damit Gutes? Welche Lebensmittel sind basisch und welche säurehaltig? In welchem Verhältnis soll ich was zu mir nehmen? Hier erkläre ich, was es mit basischer Ernährung auf sich hat und warum unser Körper diese benötigt, genauso was passiert wenn ich zu viel säurehaltige Lebensmittel zu mir nehme. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Kathrin Behrschmidt, Beginn Freitag, 23. Mai 2025, 1 Abend, 19:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Schulküche, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 12,00 € (zzgl. Lebensmittel vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 12,00 €, ab 7 Personen Gebühr 14,40 €)

NO 209 Syrische Küche

Im Ofen gebackenes Hähnchen

Als Vorspeise gibt es Hähnchen-Fattah (Schichten aus frittiertem Brot, weißem Reis, Hühnchen und Sesamsauce). Als Hauptgericht bereiten die Teilnehmenden Hähnchen mit Kartoffeln und Knoblauch-Zitronen-Sauce zu. Die Nachspeise Konafa (spezielle Fadennudeln mit Käse und Sahne) rundet den Kochkurs ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und Getränk!

Hazar Aboukaf, Beginn Freitag, 11. Juli 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 210 Islay Whiskytasting

Bei diesem Tasting widmen wir uns der Whiskyregion schlechthin: Die schottische Insel Islay. Nirgendwo sonst auf der Welt gibt es eine solche Dichte von Destillieren. Berühmt sind sie vor allem für Ihre heftigen, rauchigen Whiskys. Aber die Insel ist vielfältiger. Wir werden einen Bogen schlagen von feinen, sanften Vertretern bis zu den heftigen Rauchbomben. So ist für jeden was dabei. Wiederum geht es um die Auswirkungen der Rohstoffe, der Lagerorte, des Stils der Destillen. Alle Whiskys sind hochwertige Vertreter ihrer Region. Leistungen: als Vorspeise und Grundlage für die Whiskyverkostung wird eine kleine Auswahl an Fingerfood und Salat gereicht (im Preis enthalten). Vortrag über schottische und irische Whiskys und deren Geschichte, Verkostung von 7 verschiedenen Whiskysorten, Wasser und Brot am Tisch, Information zur Verkostungstechnik. Im Laufe des Abends gibt es auch eine Pause für ein Abendessen. Diesbezüglich bietet der Gasthof eine kleine Menükarte mit Gerichten, passend zu diesem Abend (nicht im Preis enthalten). Mindestalter für das Seminar: 18 Jahre!

Ulrich Täuber, Samstag, 10. Mai 2025, 1 Termin, 19:00-22:00 Uhr, Gasthaus Wagner, Lobensteiner Str. 15, Nordhalben, Gebühr 59,00 € (pro Person)

NO 211 Klöppeln - für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

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

Margarete Wunder-Blinzler, Beginn Samstag, 22. März 2025, 3 Termine, 14:00-17:00 Uhr, Grundschule Nordhalben, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr 54,00 € (zzgl. Materialkosten nach Bedarf, vor Ort zu zahlen, ab 9 Personen Gebühr 54,00 €, ab 7 Personen Gebühr 64,80 €, ab 5 Personen Gebühr 81,00 €)

NO 800 Kinderangelnachmittag der Sportfischer

für Kinder ab 8 Jahren mit ihren Eltern

Für die nötige Angelausrüstung sorgt auf Nachfrage der Verein, dies bitte bei der Anmeldung angeben. Die gefangenen Fische bekommt die Familie sachgerecht übergeben. Bitte mitbringen: Wechselklamotten und Selbstverpflegung!

Sportfischerverein Nordhalben e.V., (Nähere Infos und Anmeldung unter: svfn.nadjawolf@gmail.com), Samstag, 30.08.2025, ab 14.00 Uhr, Oberer Seifenteich (Lochau) bei Bad Steben, Nordhalben, gebührenfrei