

Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 12401



Das Wasserkraftwerk am „Schwarzen Weg“ nach Gingen ist Spaziergängern sehr gut bekannt, jedoch nicht für die Öffentlichkeit zugänglich.

Umso spannender, dass Reiner Beuerle, der für die Wartung der Technik und des Gebäudes zuständig ist, die doch etwas in die Jahre gekommenen Turbinen der Öffentlichkeit zugänglich macht. Er erklärt die Zusammenhänge der Abhängigkeit der SBI von dieser Wasserkraft und was es auf sich hatte und hat, die Technik am Laufen zu halten.

Eine wirklich interessante Führung – nicht nur für Fans alter, aber bestens funktionierender, Technik.



Reiner Beuerle, Kuchen

Montag, 15. April 2024, 18 Uhr

5 € (bitte in bar mitbringen)

max. 10 TN

Festes Schuhwerk unbedingt erforderlich, unebenes Gelände und etliche Treppen zu überwinden. Führung geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Impressum

Der Inhalt dieses Programmes wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Sollte ein Programmpunkt aus wichtigem Grund nicht oder nicht wie im Heft veröffentlicht, durchgeführt werden können, so können keine Rechtsmittel hiergegen eingelegt werden. Änderungen/Ergänzungen werden immer im Kuchener Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Nach der Beendigung von Sportkursen erhalten die Teilnehmer auf Anforderung (bei einer Teilnahme von mind. 80% der UE) eine Teilnahmebescheinigung. Ob eine individuelle Kostenübernahme für den jeweiligen Kurs möglich ist, kann nur die Krankenkasse entscheiden. Die BIK bietet nur qualitätsgesicherte Kurse an.

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der BIK gestattet. Abmeldungen während der Kursdauer sind nicht möglich. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

VHS Kuchen, Marktplatz 11, 73329 Kuchen, Tel. 9882-11.

Besichtigung/Exkursion

Führung SWR Stuttgart Kurs-Nr. 12402



Den Moderatoren ganz nah sein – das können Sie hier und heute erleben.

Im
Führung
Regel eine
Aktuell“
Studios
ein kurzes
Moderator

voll!

Rahmen der
wird sich in der
Sendung „SWR
von außerhalb des
live angesehen und
Gespräch mit einem
oder einer
Moderatorin ist
angedacht.

Johannes Bilgery, Kuchen

Freitag, 22.03.2024, 16 Uhr
15 € (inkl. Gruppenfahrtschein)

Die BIK organisiert ein Gruppenticket mit der Bahn. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten rechtzeitig weitere Informationen über Abfahrt- und Treffpunktzeiten.



SWR3

Ganztagesexkursion

Hinweis in eigener Sache

Leider konnte aus Termingründen unser Ganztags-Ausflug vor Druck des BIK-Heftes nicht abschließend organisiert werden. Termin und Programm werden im Kuchener Mitteilungsblatt rechtzeitig bekannt gegeben.



Exkursion

Stadtführung Wiesensteig

Kurs-Nr. 12403



Dass Wiesensteig - ein wirklich nettes Städtchen - so ganz nah bei uns, schon 1.150 Jahre alt ist, wissen die meisten Bewohner aus den Umlandgemeinden und Touristen, die in den staatlich anerkannten Erholungsort kommen. Wie wäre es denn dann mal mit einer Stadtführung, um das schön gelegene Städtchen näher kennen zu lernen?

Dieser Stadtpaziergang mit Stadtführer Sven Gajo bietet einen interessanten Einblick in das mittelalterliche Wiesensteig. Er weiß viel über die Stadt am Filsursprung und die historischen Hintergründe über mehr als 1150 Jahre Stadtgeschichte Wiesensteig.

Also seien SIE gespannt es lohnt sich!

Sven Gajo, Stadtführer, Wiesensteig

Samstag, 22. Juni 2024, 13 Uhr

Treffpunkt: Schloss Wiesensteig, Schlosshof

Eigene Anreise

12 €

**Anmeldung bis 19.06.24 bei der
BIK Kuchen erforderlich!**



Filsursprung, Quelle Stadt Wiesensteig

Vortrag

Testament - Nachlassgestaltung Kurs-Nr. 12404



Ein Thema, über das man nicht so gerne spricht: Testament - Nachlassgestaltung. Trotzdem ist die Regelung des Nachlasses ein wichtiges Thema – für die potentiellen Erblasser und vordringlich für die potentiellen Erben.

Als Vorfrage ist zu klären, für welchen Personenkreis eine testamentarische Verfügung dringend notwendig wäre. Danach ist zu klären, was man denn inhaltlich wie regeln soll und kann.

Bei der Beantwortung dieser Fragen kann der Vortrag sehr hilfreich sein.

Jörg Bühler, Rechtsanwalt und zertifizierter Mediator (DAA)

**Donnerstag, 25. Januar 2024
19.30 Uhr**

Eintritt 5 € (Abendkasse)

www.lk-gp.de/start/Landratsamt/Pflegekinderdienst


LANDKREIS
GÖPPINGEN



Sie sind |

Sie sind **Alltagsheld**.
Sie sind **da**.
Sie sind die **Pflegeeltern, die wir suchen**.

Was sollten Sie mitbringen?
Stabile Lebensverhältnisse. Zeit. Liebe. Geduld. Einfühlungsvermögen.

Interessiert?
Mehr Informationen unter
Telefon 07161 202-4343
pkd@lkgp.de

 

Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst

Vortrag

Burgen im Landkreis Göppingen – Teil 2

Kurs-Nr. 12405



Der Vortrag richtet den Blick auf eine kleinräumige Burgenlandschaft im oberen Filstal zwischen Geislingen und Wiesensteig.

Dort befand sich das Zentrum der ehemaligen Herrschaft Helfenstein. Ausgehend von Burg Helfenstein über Geislingen an der Steige bauten sich die Grafen ein Herrschaftsgebiet auf, das zeitweise zu den größten Grafschaften Südwestdeutschlands zählte. Im oberen Filstal finden sich über 20 Burganlagen.

Die Fragen wer sie errichtete und wofür, welche Bedeutung und Funktion sie hatten und wie sie in die Siedlungslandschaft eingebettet waren werden näher beleuchtet.

Der Vortrag ist in sich abgeschlossen, so dass es nicht erforderlich den ersten Teil des Vortrag miterlebt zu haben.

Michael Weidenbacher M.A.

Kreisarchäologe des Landkreises Göppingen

Donnerstag, 07.03.2024

19.30 Uhr

Abendkasse ab 19.00 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: 5 €

 **Cosmas-Apotheke**
Nadine Mollenkopf e.K.

**Zwischen Natur und
Wissenschaft
– Ihr Wegweiser zu
bester Gesundheit in
unserer Apotheke.**



QR-Code jetzt scannen und die lokale
Apotheken-App herunterladen.
Rezepte einreichen, Medikamente finden
und alles Wissenswerte erfahren.

Weitere Informationen unter:
www.cosmas-apotheke-kuchen.de oder per
Mail an info@cosmas-apotheke-kuchen.de

Vortrag

Natürlich schmerzfrei
Kurs-Nr. 12406



Der Gasteiner Heilstollen gilt als effektivstes natürliches Heilmittel zur Behandlung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Zahlreiche Studien bescheinigen dem Gasteiner Heilklima schmerzlindernde und entzündungshemmende Effekte. Viele Patienten berichten über geringeren Medikamentenbedarf und/oder spürbar weniger Schmerzen. Die Therapie ist von deutschen Krankenkassen anerkannt.

Herr Andy Kettl, als langjähriger Mitarbeiter des Heilstollens informiert an diesem Abend über die Wirkung des weltweit einzigartigen Heilklimas, ebenso über die Abrechnung dieser besonderen Heilstollentherapie.

Andy Kettl, Gastein

**Donnerstag,
14. März 2024**

**19.00 Uhr
Bürgerhaus Kuchen**

**Eintritt: ab 18.30 Uhr
Eintritt frei.**

**Keine Anmeldung
Erforderlich.**



**In Zusammenarbeit mit der
Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie Geislingen**

und dem
Landfrauenverein Kuchen


Land Frauen

Sicherheit mit E-Bikes

Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

Kurs-Nr. 12407



Fahrsicherheitstraining für alle. Wer vom Rad aufs E-Bike umsattelt, merkt schnell: elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren.

Der erfahrene Trainer Jürgen Kurzrock bietet dieses Training an, mit dem Ziel die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern und damit ihre Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Seien Sie sicher unterwegs mit dem E-Bike!

Das radspaß-Training eignet sich besonders für alle Personen, welche das Pedelecfahren neu für sich entdeckt haben, Fragen rund um das Pedelec(-Fahren) haben oder einfach nur ein paar Koordinations-Übungen mit dem Rad machen möchten. Auf einem Übungs-Parcours werden spezielle Fahrsituationen erprobt, um in sicherer Umgebung ein Gefühl für das Rad zu entwickeln. Am Ende sollen alle Teilnehmende vor allen Dingen Spaß am Kurs und noch mehr Spaß und Sicherheit auf allen Pedelec-Fahrten haben.

Jürgen Kurzrock, Geislingen



radspaß
sicher
e—biken

Samstag, 23.03.2024

14.00 Uhr – 17.30 Uhr

Gottfried-von-Spitzenberg-Schule, hinterer Schulhof, Kuchen

Anmeldung nur unter:

www.radspass.org

35 €

min. 4 TN

max. 8 TN

Bei schlechter Witterung (Bodenfrost/Schnee/Glatteis) wird das Training auf 20.04.2024 verschoben.



E-Bike-Training 2023, Quelle: privat

Ernährung mit Genuss

Backkurs mit dem Bäckermeister

12408



An diesem Abend gibt es jede Menge Tipps und Tricks rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Hier stellen Sie dekorative Brotformen ganz einfach her und bekommen erklärt, warum Zeit wichtiger ist als Hefe.

Auch lernen Sie ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Sie erhalten jede Menge Rezepte und zum Schluss des Vormittags werden weitere, von Bäckermeister Kiene bereits vorbereitete, Produkte gemeinsam verkostet.

**Andreas Kiene,
Bäckermeister, Kuchen**



**Sa. 24.02.2024
9.00 – 12.00 Uhr**

max. 8 TN
18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

Wir bringen ein Stück Natur in Ihr Heim

- Beratung vor Ort
- Neuverlegung von Parkett und Dielen
- alle Verlegearten
- Renovierung alter Holzböden & Treppen
- Verlegung von Laminat, Kork und Vinyl

METZGER gmbH
SEIT 1922 **Parkett**
Meisterbetrieb

Richard-Wagner-Str. 13
73329 Kuchen
Telefon 07331 - 8 12 70
Mobil 0177 - 26 35 375
0176 - 21 173 515
info@schreinerei-metzgergmbh.de
www.schreinerei-metzgergmbh.de

Ernährung mit Genuss

Schnupperkurs Konditorei

Kurs-Nr. 12409



Wer liebt sie nicht – die Schokobananane. Wer sie selbst herstellen möchte braucht dazu ein „Unterteil“. Dazu wird im Kurs eine Makronenmasse hergestellt. Auch wird Kuvertüre zum Überziehen temperiert.

Bäckermeister Kiene stellt mit den Kursteilnehmern eine Brandmasse für Kirschringe/Windbeutel her und kocht eine Kirschfüllung.

Aus einer klassisch hergestellten Biskuitmasse werden Rouladen gebacken. Diese werden dann zu „Bechertorten/Tassentorten“. Hierzu gibt es Tipps zur Verarbeitung von Sahne.

**Andreas Kiene, Bäckermeister,
Kuchen**

**Montag, 19.02.2024
18.00 – 21.00 Uhr**

max. 8 TN

**18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei
Herrn Kiene zu bezahlen)**

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen



Restaurant Alte Post
Staubstraße 3
73329 Kuchen

07331 / 9999 030
www.ludwigheer.de

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch.**

alte Post

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 12410



In diesem Kurs geht es um einfache Bewegungsübungen mit dem Ziel, Lernschwierigkeiten in erfolgreiches Wachstum umzuwandeln. Diese Übungen entstammen der Educational Kinesiologie (Edn-Kinestetik) und verhelfen den Kindern dazu, ihr volles Lernpotential aus sich herauszuholen. Da man sich nur helfen kann, wenn man weiß wer man ist ... verhilft dieser Kurs dazu, zu sehen ... wer bin ich; wie bin ich; wie lerne ich und was fördert mich; was brauche ich; was hilft mir, das zu leben, was in mir steckt? Selbstwert, Selbstverantwortung, Stärke und Wachstum, das Erkennen meines Potentials. Es geht um: - lernen mit beiden Gehirnhälften, - raus aus der Traumwelt ins Hier und Jetzt - nichts kann wirklich gelernt werden, wenn es nicht mit Gefühl und mit Sinnhaftigkeit, mit Bedeutung verbunden werden kann.

WICHTIG: Die Körperübungen werden für jedes Kind, mit Hilfe des Muskeltests, individuell ausgetestet. Somit wird sichergestellt, dass jedes Kind die für sich richtige entwicklungsfördernde Übung erhält.

Am 1. Kurstag sollte das Kind von einem Elternteil gebracht werden, da es eine Einführung im Bereich Kinesiologie und dem System Brain-Gym® gibt. Gerne dürfen die Eltern dem Kurs weiterhin beiwohnen, um vertieftes Wissen zu erhalten. Die Verbindung der chinesischen Medizin mit Gehirnarealen und dem Lernen wird erklärt. Somit erhalten die Eltern am Kursende spezielle Informationen für ihr Kind, wie z.B. das Lernprofil, Reflexe, Lerntyp und weitere Hilfen.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Gymnastikmatte oder Decke, bitte beachten Sie die individuellen Kurszeiten.

**Barbara Maria Grimm, humanistisch begleitende
Kinesiologin (DGAK), Eschenbach**

Freitag, 08.03.2024, 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 15.03.2024, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 19.04.2024, 15.00 – 16.30 Uhr

Bürgerhaus

43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN



Weil wir zusammen Großes erreichen können!

Eine Region und eine Gesellschaft,
die zusammenhält und an der wir
alle teilhaben können: Dafür steht die
Kreissparkasse. Seit unserer Gründung
engagieren wir uns für unsere Gesell-
schaft, die Menschen und unseren
Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

kssk-gp.de



**Kreissparkasse
Göppingen**

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die BIK Kuchen nicht leisten kann. Die Knebelung unserer Dozenten an diese Vorschriften entspricht nicht den flexiblen und individuell anspruchsvollen Kursinhalten unserer Dozenten.

Ob eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse für den von Ihnen gebuchten Kurs möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung auf Anfrage aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben und der Dozent dies bestätigt. Erstattungen bereits bezahlter Kursgebühren, z.B. wegen Krankheit usw. werden nicht geleistet. Ein späteres Einsteigen in die Kurse ist grundsätzlich nicht möglich.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Auswahl: Alle Kurse der BIK sind qualitätsgesichert. Unsere Dozenten sind oft mehrfach ausgebildet. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Bleiben Sie gesund!

Tanz und Bewegung

Line-Dance für Anfänger/-innen im 4. Semester Kurs-Nr.12411



Tanzen ist eine herrliche Art sich zu bewegen und in Schwung zu bleiben - jedoch ohne Partner. Hier ist Line Dance unkompliziert. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer/-innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country,, Oldies, Pop und Rock stammt.

Auf Wunsch werden die Tänze aus dem letzten Semester wiederholt und aufgefrischt.

Einzige Voraussetzung – gute Laune und Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, um gleich mitmachen zu können!

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Dienstags, ab 20. Februar 2024

**18.45 Uhr – 19.45 Uhr, 10 Abende
Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €



Sprachen

Avanti – Italienisch Neuer Anfängerkurs Kurs-Nr. 12412

Der Deutschen liebstes Urlaubsland ist und bleibt Italien. Das herrliche Leben dort, das beständige Wetter, die Seen, das Meer und die Menschen ziehen jedes Jahr Millionen von Touristen dort hin. Wie wäre es denn, sich mal in italienischer Sprache eine Pizza oder ein leckeres Gelato zu bestellen? Oder einfach freundlich dem Ober einen schönen Tag zu wünschen? Trauen sie sich und lernen Sie ganz einfach diese herrlich lebendige Sprache. Zum ersten Kursabend benötigen Sie noch kein Buch, Schreibutensilien genügen. Es wird dann besprochen, welche Lektüre gekauft wird.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 04. März 2024

**17.45 Uhr – 18.45, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE**

**Neuer
Kurs!**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



Avanti – Italienisch Anfängerkurs im 6. Semester Kurs-Nr. 12413

Wie oft waren Sie schon in Italien und haben die herrliche Sonne, das Meer, Pizza, Pasta und leckeres Gelato genossen? Natürlich spricht das Servicepersonal fast überall gutes Deutsch in vielen Touristenorten. Aber kaum ist man mal etwas abseits unterwegs, wäre es doch prima, ein paar Brocken italienisch zu verstehen und auch mal nach dem Weg fragen zu können.

Macht Ihnen das nicht Appetit, diese lebendige Sprache selbst zu lernen. Lassen Sie sich anstecken von der Fröhlichkeit der Italiener und Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie „buongiorno“ und „gelato“ gekonnt aussprechen können.

Als Neueinsteiger können Sie am ersten Abend gerne nur mit Schreibunterlagen kommen. Die Lektüre wird Ihnen dann gezeigt. Auch wird das im 5. Semester Gelernte zuerst wiederholt, bevor es dann mit Schwung weitergeht.

Es geht weiter mit der Lektüre Espresso I, Lektion 10

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 04. März 2024

**19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

Sprachen

Spanisch für Anfänger Kurs-Nr. 12414

Hätten Sie nicht Lust – ob aus privaten oder beruflichen Gründen – in einer netten kleinen Gruppe die spanische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Spanisch ist so eine schöne und lebendige Sprache – trauen Sie sich! Dies ist ein komplett neuer Kurs, Sie benötigen also keine Vorkenntnisse.

Kommen Sie bitte zum 1. Abend nur mit Schreibutensilien. Gemeinsam legen Sie dann eine Lektüre für den Kurs fest.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 26.02.2024
18.00 Uhr – 19.15 Uhr

10 Abende, 17 UE
Bürgerhaus
mind. 5 TN
max. 12 TN

**Neuer
Kurs!**



Spanisch für Anfänger 3. Semester Kurs-Nr. 12415

Spanisch ist Weltsprache. Mit Spanien verbinden wir Sonne, Meer, Urlaub und Erholung. Vielleicht können Sie schon ein paar Worte dieser munteren Sprache und wollen diese vertiefen. Trauen Sie sich! Neueinsteiger sind willkommen. Das bereits Gelernte wird wiederholt.

Kommen Sie bitte zum 1. Abend nur mit Schreibutensilien.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 26.02.2024
19.15 Uhr – 20.45 Uhr

10 Abende, 20 UE
Bürgerhaus
mind. 5 TN
max. 12 TN

Gebührenstaffelung für Sprachkurse Die Gebühren für Sprachkurse regeln sich entsprechend der Teilnehmerzahl gemäß nachstehender Tabelle.						
Anzahl Teilnehmer	Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE) des Kurses laut Programm (Gebührenangaben in EURO)					
	30	28	26	24	20	16
10 und mehr	67	64	60	57	47	42
9	75	71	67	62	52	46
8	82	77	72	67	57	51
7	95	87	82	77	67	57
6	107	101	94	87	75	65
5	113	107	100	83	81	71
4	119	112	106	99	87	77

Hinweis für Sprachkurse:

Die Kurse werden nach dem zweiten Abend abgerechnet. Alle bis dahin angemeldeten Personen werden in die Gebührenstaffelung mit aufgenommen und so der Preis berechnet. Ein späteres Einsteigen oder eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich.

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die BIK Kuchen nicht leisten kann. Die Knebelung unserer Dozenten an diese Vorschriften entspricht nicht den flexiblen und individuell anspruchsvollen Kursinhalten unserer Dozenten.

Ob eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse für den von Ihnen gebuchten Kurs möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung auf Anfrage aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben und der Dozent dies bestätigt. Erstattungen bereits bezahlter Kursgebühren, z.B. wegen Krankheit usw. werden nicht geleistet. Ein späteres Einsteigen in die Kurse ist grundsätzlich nicht möglich.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Auswahl: Alle Kurse der BIK sind qualitätsgesichert. Unsere Dozenten sind oft mehrfach ausgebildet. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Bleiben Sie gesund!

Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 12416

Die Kursisten des vorhergehenden Semesters haben vier Bücher ausgewählt, die zu Hause gelesen werden, um am zugehörigen Kursabend die Lese-Erfahrungen auszutauschen und darüber zu diskutieren. Dabei soll die Person des Verfassers betrachtet und auf den Inhalt, auf Stilfragen sowie ggf. auf Bedeutung und Wirkungsgeschichte des Werkes eingegangen werden. Die teils schon länger Teilnehmenden freuen sich stets über neu Hinzukommende.

Ulrich Schlecht, Bad Boll

Donnerstags, 19.30 Uhr – 21 Uhr

4 Abende, max. 15 Teilnehmer

Bürgerhaus

23 €



Es ist jeweils die zur Zeit der Drucklegung billigste Buch-Ausgabe angegeben, doch kann natürlich auch jede andere verwendet werden.

15.02.2024

Leo Tolstoj: Wieviel Erde braucht der Mensch?

Hofenberg, ISBN: 978-3-8430-6411-8 (4,90 €)

Die Erde zu begreifen, die Dinge der Welt „in den Griff“ und „in den Begriff“ zu bekommen – darum müht sich der Mensch von frühester Kindheit an. Aber schon das Greifen des Kindes wird oft nicht zum "Be-greifen", sondern zu einem Zugriff, der zerstören kann.

Tolstoj erzählt die uralte Geschichte der Menschheit von der Zerstörung durch Habsucht und Gier, durch das Streben nach Gewinn und Besitz.

21.03.2024

Heinrich Böll: Billard um halb zehn

dtv, ISBN: 978-3-423-00991-1 (9,90 €)

Männer aus drei Generationen einer Familie stehen sinnbildlich für einzelne Zeitabschnitte eines halben Jahrhunderts. Der Grundkonflikt, den Böll dabei thematisiert, ist der Konflikt zwischen den selbständig denkenden und handelnden Einzelnen und der opportunistischen Mehrheit.

25.04.2024

Fjodor Dostojewskij: Der Großinquisitor

Reclam, ISBN: 978-3-15-014181-6 (3,60 €)

Dostojewskij erzählt in seinem Roman »Die Brüder Karamasow« eine bestürzende Parabel: Christus kehrt ins Spanien der Inquisition zurück.- Die Auseinandersetzung zwischen ihm und dem Großinquisitor berührt auch heute noch Fragen des Glaubens, der Ethik, der Politik. Einer der tiefsten und einflussreichsten Texte der Weltliteratur.

06.06.2024

Miguel de Cervantes: Don Quijote

Anaconda, ISBN: 978-3-86647-548-9 (9,95 €)

Mit grandiosem Einfallsreichtum erzählt Cervantes von den Abenteuern des verarmten Adligen, der in einer Traumwelt vergangener Ritterzeiten lebt, und seines treuen Waffenträgers Sancho Pansa. Ähnlich wie Goethes Faust für die Deutschen ist Don Quijote für die Spanier zum Sinnbild eines nationalen Genius geworden. Die Sympathie des Erzählers für seine Figuren und sein liebevoll-ironischer Ton machen Don Quijote zum wunderbarsten Antihelden der Weltliteratur.

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 12417

Die Kenntnisse aus den vorangegangenen Gitarrenkursen werden weiter vertieft. Durch die Feinmotorik der Hände am Instrument werden 30% des Gehirns aktiviert, was z.B. der Alzheimer Krankheit entgegen wirkt. Beim Musizieren lernt man Konzentration und selbstständiges Arbeiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Sie wollten schon immer mal richtig coole Musik auf der Gitarre machen und sich mit netten Leuten treffen? Musik macht einfach auch richtig Spaß – egal in welchem Alter Sie sind – trauen Sie sich!

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin mit Diplom,
Kuchen**

Mittwochs, ab 28.02.2024

**20.00 – 20.45 Uhr, Bürgerhaus
15 Abende, 65 €**



Gemeinsames Musizieren mit und ohne Gitarre Kurs-Nr. 12418

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne in der Gemeinschaft Musik machen. Einfach die Gitarre oder ein anderes Instrument, welches prima zur Gitarre passt „schnappen“, sich zusammen hinsetzen und schon kann es losgehen. Es werden an diesen Kreativabenden Songs gespielt, die bekannt sind und viele bestimmt kennen. Gerne können Sie auch dazukommen und singen... warum nicht? Seien Sie mutig....

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin
mit Diplom, Kuchen**

Mittwochs, ab 28.02.2024

**20.45 – 21.30 Uhr,
5 Abende
Bürgerhaus, 25 €**



Ute Rieger
Rieger

Alles für Küche & Haushalt
Mode / Taschen / Schmuck & Uhren
Tafelfreuden / Trends & Dekoration
Wohnaccessoires / Geschenke



Tisch und Trend | Hauptstrasse 87 | 73329 Kuchen | Tel. 07331/81262
info@riegertischundtrend.de | www.riegertischundtrend.de

**Babys sind wie
Glühwürmchen:**

Sie sprühen
vor Energie
und sorgen
für leuchtende
Momente.



Babybonus für Ihr
„Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr
neues Familienglück.



25 €
Albmarkt-
Gutschein



25 €
Strom-
Bonus



**kleines
Geschenk**

Mehr Infos:
www.albwerk.de/baby-bonus

Mundharmonika F-Kurs im 33. Semester Kurs-Nr. 12419



Die Mundharmonika findet weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen!

In lockerer Runde musizieren Teilnehmer und Kursleiter miteinander, nach den Strichen und Punkten des Happy-Harmonica-Systems. Dieser Folgekurs richtet sich an sehr fortgeschrittene Mundharmonika-Spieler.

Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und LF.

Jochen Reißmüller, Steinenkirch

**Dienstags, 16.04. / 23.04. /
30.04. / 07.05. / 14.05.24**

**5 Abende, 18.15 – 19.45 Uhr
Bürgerhaus
45 €**



Bührle GASTRONOMIE.

im Haus Spitzenberg in Kuchen / Geislingen

Wir sind spezialisiert auf

- ❖ Feste & Feiern
- ❖ Firmen-Catering
- ❖ Party-Service
- ❖ Schulverpflegung
- ❖ Essen auf Rädern

Bei Anfragen und Reservierungen
einfach anrufen:

Mobil. 0177 588 37 61
Tel. 07331 - 83 431
Fax 07331 - 82 43 76

www.buehrle-gastronomie.de

info@buehrle-gastronomie.de



Bewegung/Prävention

Yoga II

Kurs-Nr. 12420

Bewegt am Abend zur Ruhe kommen

Yoga und weitere Bewegungselemente aus anderen Bereichen fließen mit ein.
Der Atem steht im Fokus.

Im „Hier und Jetzt“ ankommen.

Fortlaufende Gruppe mit Vorkenntnissen.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024

5 Abende, 18.45 Uhr - 20.00 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

30 €

mind. 4 TN, max. 10 TN



Yoga I

Kurs-Nr. 12421

Bewegt am Abend zur Ruhe kommen

Yoga und weitere Bewegungselemente aus anderen Bereichen fließen mit ein.
Der Atem steht im Fokus.

Im „Hier und Jetzt“ ankommen.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2024

5 Abende, 18.45 Uhr – 20.00 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

30 €

mind. 4 TN, max. 10 TN

Bitte mitbringen für beide Kurse:

Eine rutschfeste Gymnastikmatte, Handtuch, festes Sitzkissen und rutschfeste Socken.

Bewegung/Prävention

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 12422



Im Kurs soll durch gezielte Übungen – ohne Leistungsdruck – insbesondere Herz und Kreislauf gestärkt, die Muskulatur gekräftigt, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert sowie die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden. Dieser Kurs wendet sich an alle Frauen, die sich körperlich fit halten wollen.

Bitte immer Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

**Christine Eberhard-Hansmann,
zertifizierte Krankengymnastin, Geislingen**

(Kursgebühren werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, bitte vor Kursbeginn informieren)

Mittwochs, 28.02.2024

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+ Kurs-Nr. 12423



In diesem Kurs wird mit Grundübungen begonnen und dabei Arme, Beine und Rumpf trainiert.

Natürlich kommt der Spaß und die Freude an der Bewegung nicht zu kurz. Mit verschiedenen Ballspielen wird die Ausdauer trainiert und die Geschicklichkeit optimiert.

Wolfgang Birkhold, Sportlehrer, Kuchen

Mittwochs ab 28.02.2024

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Entspannung

Kurs-Nr. 12424

PURE Lebensenergie, GELB

Im Bereich unserer Körpermitte, unseres Solarplexus geht es vor allem darum, Lebensenergie im Körper zu speichern, um die persönliche Entwicklung und die Gesundheit zu fördern.

„Wunderbare Energie die nach innen und nach außen strahlt“.

In diesem Zusammenhang kommt ein Begriff aus der Yogatradition zum Tragen: **PRANA**. Mit diesem Ausdruck wird die Urkraft aller Naturerscheinungen bzw. die universelle Lebensenergie bezeichnet.

PRANA lebt in unserem Körper, in unserem Geist und in unserer Seele.

Im Körper ist PRANA die Kraft, die das Herz schlagen lässt, den Blutkreislauf in Gang setzt, Stoffwechselprozesse und die Erneuerung von Zellen ermöglicht.

Unsere Gedanken werden durch PRANA positiv gelenkt.

Auf der seelischen Ebene, dürfen unser Ichgefühl, unsere Emotionalität, unser Mitgefühl, unsere Empathie u.v.m. durch PRANA bewusst erlebt werden.

...mit WUNDERBARER ENERGIE in den FRÜHLING

Mit verschiedenen Entspannungstechniken:

- Körperwahrnehmung / Atemtechnik
- Yoga
- PME
- Klangschalen
- Phantasiereise / Ruheort
- AT...

lernen wir verschiedenen Methoden kennen, um unsere Achtsamkeit zu schulen und unsere ganze Aufmerksamkeit unserem PRANA, unserer Lebensenergie zu schenken.

Geeignet für alle Interessierten (Anfänger und Fortgeschrittene).

Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin für Kinder und Erwachsene
Übungsleiterin Gesundheitssport

Mittwochs, ab 06.03.2024

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

6 Abende, 42 €

mind. 5 TN

max. 12 TN



Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken, Getränk

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung für Jedermann/-frau Kurs-Nr. 12425



Sehr viele Menschen klagen über Rücken- und Schulterbeschwerden. Auslöser dieser Beschwerden sind sehr häufig Fehlhaltungen im Alltag.

Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und ihre Handlungskompetenzen in Bezug auf einen rückengerechten Alltag – auch im Beruf – zu stärken. Darüber hinaus werden in den Kurseinheiten die Beweglichkeit, Ausdauer sowie die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Draxler, Übungsleiterin
Prävention und Rückentrainerin, Kuchen

Für beide Kurse gilt:

82 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Dienstags, 20.02.2024

17.30 – 18.30 Uhr, 12 Abende

Bürgerhaus
Feste feiern in Kuchen

Ob Geburtstag, Jubiläum, Taufe, Hochzeit oder sonstige Feierlichkeiten, in attraktiven Räumlichkeiten unterschiedlicher Größe finden Sie bestimmt Ihren Platz. Einfach eine runde Sache!



Mehr Informationen unter:
www.kuchen.de
oder **07331-988211**



GEMEINDE **KUCHEN**

Tai Chi für weit Fortgeschrittene



Der Kurs richtet sich an diejenigen, die die 24-er und auch die 48-er Form erlernt haben und ihr Praktizieren vertiefen und erweitern wollen.

Regine Schollenberger, Süßen
Staatl. anerkannte Sozialarbeiterin/-diakonin

Kurs A (Kurs-Nr. 12426)

Donnerstags, 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024

5 Abende, 35 €

Kurs B (Kurs-Nr. 12427)

**Donnerstags, 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05.,
06.06., 13.06.2024**

7 Abende, 49 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum
Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2024 BIK Kuchen

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Kurs/en an:

.....

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der BIK gestattet. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

Name:	
Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Tel.Nr.	
E-Mail	

Kuchen,
Unterschrift

SEPA-Basislastschriftmandat
Gläubiger-ID: DE 7473300000113097

Mandatsreferenznummer:

Ich ermächtige hiermit die Gemeinde Kuchen

- ☐ einmalig eine Zahlung
- ☐ wiederkehrende Zahlungen

VHS-Kurse Buchungszeichen: 5.1101.

Von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Kuchen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-Datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Kreditinstitut	
IBAN	
BIC	

Kuchen,
.....

10 x Traumreise nach Südtirol



Inklusive Anreise mit der Deutschen Bahn 

10 x BMW iX1 xDrive30

Verbrauchsdaten BMW iX1 xDrive30: Stromverbrauch in kWh/100: - (NEFZ) / 16,9 (WLTP); Elektrische Reichweite (WLTP) in km: 439 / Spitzenleistung: 230 kW (313 PS)



Abbildungen ähnlich

LOS für eine nachhaltige Zukunft.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt mitmachen!

**Wunsch. Los. Glücklich:
Mit VR-GewinnSparen profitieren alle.**

Monat für Monat:

10 x BMW iX1 xDrive30 (vollelektrisch),
10 x Traumreise nach Südtirol inklusive
Bahnfahrt im Wert von je 3.000 Euro,
1 x 25.000 Euro, 2 x 10.000 Euro,
5 x 2.500 Euro und Geldgewinne von
1.000 Euro, 250 Euro, 100 Euro sowie 50 Euro.

Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Weitere Informationen unter www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de



**Volksbank
Göppingen** 

Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2024 BIK Kuchen

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Kurs/en an:

.....
.....

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der BIK gestattet. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

Name:	
Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Tel.Nr.	
E-Mail	

Kuchen,
.....
Unterschrift

SEPA-Basislastschriftmandat
Gläubiger-ID: DE 7473300000113097

Mandatsreferenznummer:

Ich ermächtige hiermit die Gemeinde Kuchen

- ☐ einmalig eine Zahlung
- ☐ wiederkehrende Zahlungen

VHS-Kurse Buchungszeichen: 5.1101.

Von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Kuchen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-Datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Kreditinstitut	
IBAN	
BIC	

Kuchen,
.....
Unterschrift