

Semestereröffnung

Liedpoet und Maler Harald Immig
Kurs-Nr. 12501



Er lebt auf dem Hohenstaufen zwischen Göppingen und Schwäbisch Gmünd von Kindheit an. Besitzt dort eine eigene Galerie. Seine Aquarelle sind erlebte Stimmungen meisterhaft festgehalten. Zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland. Seine Bilder gehen in alle Welt.

Als Liedpoet gleichermaßen bekannt. Wo Harald Immig auftritt findet er sein Publikum, das Publikum findet ihn. In der starken Verbindung von Musik, Gesang und seiner persönlichen Ausstrahlung fasziniert er seine Mitmenschen immer wieder aufs Neue. Wer in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit eines seiner Konzerte besucht, der wird auf wundersame Weise entschleunigt, gefangen und berührt.

In Kuchen ist er wahrlich kein Unbekannter, denn schon das ein oder andere mal bereicherte er durch seine Besuche und Auftritte in Kuchen unsere Veranstaltungen.

Freuen Sie Sich auf einen unterhaltsamen Abend!

Donnerstag, 13. März 2025

19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: 15 €

Abendkasse ab 19 Uhr geöffnet.



Vortrag

Burgen im Landkreis Göppingen – Teil 2

Kurs-Nr. 12502



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 erbaute und besaß, 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 ist den ersten Teil des Vortrag miterlebt zu haben.

Michael Weidenbacher M.A.
Kreisarchäologe des Landkreises Göppingen

Donnerstag, 20. Februar 2025, 19.30 Uhr

Abendkasse ab 19.00 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: 5 €

Besichtigung Straub-Mühle

Kurs-Nr. 12503



Die Geschichte der Straub-Mühle ist sehr interessant. Bereits 1652 machte sich Stephan Straub als erster der Familie selbstständig. Heute ist Christian Staub Inhaber und führt ein modernes Unternehmen, bei dem sich ein Blick hinter die Kulissen mehr als lohnt.

Johannes Bilgery, Kuchen
Stephan Straub, Geislingen

Mittwoch, 07.05.2025

14.00 Uhr, Treffpunkt: Straubmühle

Eigene Anreise.

5 € (bitte in bar mitbringen)

Filmvortrag

**April 1945 – Das Kriegsende im Landkreis
Göppingen, Neufassung**
Kurs-Nr. 12504



Am Nachmittag des 19. April 1945 zeigt sich eine gewaltige Rauchsäule über Wäschenbeuren und in Windeseile verbreitete sich die Nachricht: Die Amerikaner kommen!

Überraschend schnell waren sie von Norden her vorgerückt und besetzten in den kommenden Tagen das ganze Kreisgebiet.

Der Dokumentarfilm setzt sich aus Interviews mit Zeitzeugen aus dem Kreisgebiet, Aufnahmen der Schauplätze und einigen neu entdeckten Filmdokumenten aus US-Archiven zusammen.

So entsteht ein authentisches und persönliches Bild der letzten Kriegstage, die für viele Menschen einschneidende Erlebnisse mit sich brachten.

Dr. Stefan Lang, Kreisarchivar, Göppingen
Gerhard Stahl, Filmemacher, Göppingen

Donnerstag, 27.02.2025

19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: frei

Saalöffnung: 19 Uhr



**LANDKREIS
GÖPPINGEN**

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

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

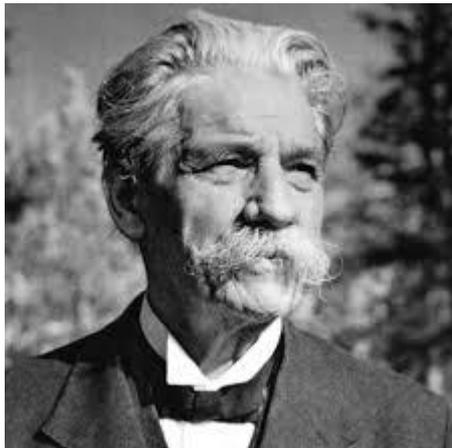


QR-Code jetzt scannen und die lokale
Apotheken-App herunterladen.
Rezepte einreichen, Medikamente finden
und alles Wissenswerte erfahren.

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

Vortrag mit szenischer Lesung

„Albert Schweizer –
Ein Portrait zum 150. Geburtstag“
Kurs-Nr. 12505



Berühmt wurde er als »**Urwalddoktor**« durch das von ihm errichtete Krankenhaus in **Lambarene** im heutigen Gabun.

Albert Schweitzer, 1875-1965, war aber auch **Philosoph, Theologe** und ein ausgezeichneter **Organist**. Für seine Ethik der »Ehrfurcht vor dem Leben« und sein humanitäres Engagement wurde er 1953 mit dem **Friedensnobelpreis** ausgezeichnet.

Der Abend lässt seine außergewöhnliche Persönlichkeit lebendig werden.

**Frank Ackermann, Philosoph
und Schriftsteller**



Dorothea Baltzer, Schauspielerin

Mittwoch, 19.03.2025, 19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen
Eintritt: 5€

In Zusammenarbeit mit der
Evangelischen Erwachsenenbildung



Exkursion

Die etwas andere Stadtführung in Ulm „True Crime“ Kurs-Nr. 12506



Ungelöste Rätsel, überraschende Wendungen, perfide Methoden und unfassbare Zufälle:

Daniela Brandt hat für diese Stadtführung die außergewöhnlichsten Fälle zusammengetragen.

Bei dieser Tour, in welche wir echten Kriminalfällen nachspüren, begeben wir uns ausnahmsweise nicht ins Mittelalter! Wir tauchen ein in das Ulm und Neu-Ulm der 70er und 90er Jahre. Als der Münsterplatz noch Parkfläche, die Amerikaner noch das Nachtleben gestalteten (und zu Milli Vanilli tanzten) und die Doppelstadt sich mit der Drogenszene und dem Phänomen der Skinheadszenen auseinandersetzen musste.



Innerhalb der gut ausgewählten Kriminalfälle wechseln wir immer wieder die Perspektive um möglichst gut in die Zeit und die Geschehnisse einzutauchen. Damit geht diese Tour weit über die einzelnen Mordfälle hinaus und ermöglicht es, auch der jeweiligen Zeit und Gesellschaft nachzuspüren.

Johannes Bilgery, Kuchen

Donnerstag, 27. März 2025, 17.00 Uhr

Treffpunkt: Haltepunkt Kuchen

Max. 40 TN, 17 € (zuzüglich Fahrtkosten DB)

Nach der Führung wird in einer Gaststätte Platz für die Teilnehmer zum Abendessen reserviert.

Die genauen Abfahrtszeiten der DB werden den Teilnehmern noch in einem Brief vor der Führung mitgeteilt.



Exkursion

Führung MAN Energy Solutions SE und Ölmühle Hartmann Kurs-Nr. 12507



MAN Energy Solutions SE mit Sitz in Augsburg mit 4.500 Beschäftigten ist Anbieter von Großdieselmotoren und Turbomaschinen für maritime und stationäre Anwendungen. Bei einer Werksführung werden die Teilnehmer einen Blick hinter die Produktionskulissen werfen können.

Bitte beachten: Mobiltelefone und Fotoapparate müssen am Werkstor abgegeben werden. Die Führung ist nicht barrierefrei. Lange Hosen und festes Schuhwerk sind zwingend vorgeschrieben.

Die Mittagspause werden Sie dann in der Innenstadt Augsburgs verbringen. Hier ist freie Zeit zum Bummel oder einer Einkehr in den zahlreichen Cafés und Gaststätte möglich.

Nach einer kurzen Fahrt geht es dann zur Ölmühle Hartmann, wo hochwertige Speiseöle hergestellt werden. Hier ist alles aus einer Hand, von der Aussaat und Pflege der Kulturpflanzen bis hin zur Ernte, Lagerung und Verarbeitung.



Nach einer zweistündigen Führung besteht auch noch die Möglichkeit die verschiedenen Öle direkt einzukaufen.

Johannes Bilgery, Kuchen

Mittwoch, 26.03.2025

Treffpunkt: 7.30 Uhr Parkplatz Ankenhalle Kuchen
Führung 1: 10 Uhr MAN Augsburg
Mittagspause: ca. 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Führung 2: 14 Uhr Ölmühle Hartmann
Abendessen: Gasthaus „Schlössle“, Lindenau
Rückkehr: ca. 20 Uhr

51 € (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/Führungen)

max. 45 TN



Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 12508



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, 05. Mai 2025, 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.

Ernährung mit Genuss

Backkurs „süß und salzig“

12509



An diesem Vormittag zeigt Bäckermeister Andreas Kiene wie tolle Kleinigkeiten, also „Fingerfood“, süß und salzig ganz einfach zu Hause hergestellt werden können.

Ob einfacher Hefeteig oder Snacks aus tourierten Teigen – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Ihre Gäste werden bei der nächsten Party begeistert sein und SIE selbst an diesem Vormittag natürlich auch.

Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen

Samstag, 29. März 2025

9 Uhr – 12 Uhr

max. 8 TN

18 € (+Materialkosten 17 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

Bitte Behältnisse für die mitzunehmenden Produkte mitbringen.

**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
1897 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

Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 12510



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, 28.03.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Freitag, 04.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

Freitag, 11.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

Freitag, 09.05.2025, 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 Gesellschaft, die Menschen und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-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 Mittelstufe 6. Semester Kurs-Nr.12511

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 18. Februar 2025

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

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €



Line-Dance Schnupperkurs Kurs-Nr.12512

Sie haben abends nicht so viel Zeit, möchten aber diese tolle Art der Bewegung kennenlernen?

Wie wäre es denn mal mit einem vierwöchigen Schnupperkurs?

An vier Abenden erlernen Sie unter fachlicher Leitung in angenehmer Atmosphäre einfache Tänze mit Leichtigkeit und viel Spaß.

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Montags, ab 17. Februar 2025

**17.15 Uhr – 18.15 Uhr, 4 Abende
Sporthalle Anken, Gymnastikraum
Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen
Sohlen mitbringen!**

25 €

**Neuer
Kurs!**

Bei Interesse kann ein weiterer vierwöchiger Kurs angeboten werden.

Sprachen

Avanti – Italienisch
Neuer Anfängerkurs
Kurs-Nr. 12513



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 11. März 2025

18.15 Uhr – 19.15, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE

**Neuer
Kurs!**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

The advertisement for 'alte Post' restaurant features a collage of images: a bouquet of roses, a kitchen scene with two staff members, and a set dining table with white linens and candles. The text is set against a yellow background.

alte Post
RESTAURANT

seit 1968 führt Familie Heer
gemeinsam mit einem sehr
engagierten Team die alte Post in
Kuchen

kompetent, freundlich, behutsam,
behaglich, barrierefrei.....

Die Freude, Gäste willkommen zu heißen.

Sprachen

Spanisch für Anfänger Kurs-Nr. 12514

Hätten Sie 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 10. März 2025
18.00 Uhr – 19.15 Uhr

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

**Neuer
Kurs!**



Spanisch für Anfänger 4. Semester Kurs-Nr. 12515

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 10. März 2025
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. 12516

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 angeben, doch kann natürlich auch jede andere verwendet werden.

27.02.2025

Georg Büchner: Lenz

Reclam, ISBN: 978-3-15-007955-3 (3,60 €)

Die fragmentarische Erzählung „Lenz“ (geschrieben 1839) gehört zu den Meisterwerken der deutschsprachigen Prosa. Georg Büchners innovative Erzähltechniken ermöglichen dem Leser ein Miterleben von Lenz' Erkrankung – die Grenzen zwischen Innen- und Außenwelt, von Vernunft und Wahnsinn scheinen zu zerfließen.

03.04.2025

Ingeborg Bachmann: Kriegstagebuch

Suhrkamp TB, ISBN: 978-3-518-46243-0 (7,95 €)

Eine Achtzehnjährige jubelt in ihrem Tagebuch über den schönsten Sommer ihres Lebens. Es ist nicht irgendein Sommer, sondern der letzte vor dem Ende des Zweiten Weltkriegs; und es ist nicht irgendeine Frau, sondern die spätere Schriftstellerin Ingeborg Bachmann. Und ihrem Tagebuch werden die erhaltenen Briefe eines britischen Besatzungssoldaten an sie zur Seite gestellt. Zusammen bilden sie ein einzigartiges Dokument des Dialogs und der Zuneigung zwischen Kindern der Opfer und Täter.

22.05.2025

Herman Melville: Moby Dick

Diogenes, ISBN: 978-3-257-24498-4 (15,00 €)

»Moby Dick« ist ein Abenteuer im doppelten Sinn: Mit seiner Geschichte vom fanatischen Kapitän Ahab und dessen Jagd nach dem Weißen Wal erzählt Herman Melville eine der packendsten Geschichten der Weltliteratur. Wie er das macht und woraus er dabei schöpft, ist das noch weitaus größere Abenteuer: in sämtliche Windrichtungen ausgreifend, in wechselnden Tonlagen, exzessiver Rhetorik und einer Sprache von wilder Schönheit und fantastischem Reichtum lotet er alle Höhe und Tiefen dieses mythischen Kampfes aus, in den sich der Mensch in seiner Hybris verstrickt.

03.07.2025

Voltaire: Candide

Reclam, ISBN: 978-3-15-014576-0 (5,60 €)

Spritzig, spöttisch und scharfsinnig – auch über 250 Jahre nach seinem Erscheinen hat Voltaires brillante philosophische Erzählung nichts von ihrer Faszination verloren. Der gutgläubige Candide durchschreitet Länder, durchleidet Kriege, durchlebt Liebesabenteuer – und muss erkennen, dass es mit der besten aller möglichen Welten nicht weit her ist.



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

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 12517

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 12. März 2025

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



Akkordeonkurs für Wiedereinsteiger Kurs-Nr. 12518

Das Akkordeon ist ein Instrument, welches uns die Möglichkeit bietet, die ganze Vielfalt der Musik erlebbar zu machen. Als Soloinstrument, aber auch in der Gruppe oder im Orchester gespielt, ist das Akkordeon vielseitig einsetzbar und trägt damit in großem Maße zur Erhaltung des musikalischen Kulturgutes bei.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Akkordeon sammeln konnten, das Instrument jedoch wieder aus den Augen verloren haben.

Im Vordergrund steht das gemeinsame Musizieren. Um früher Erlerntes wieder aufleben zu lassen, wollen wir im Verlauf des Kurses Noten lesen und schreiben, Rhythmen und Tonarten analysieren und diese Erkenntnisse auf das Akkordeon übertragen.

Ziel ist es, leichte Übungsstücke, Wanderlieder, sowie deutsche und irische Volksweisen beidseitig auf dem Akkordeon zu spielen.

Dieser Kurs ist für Spieler von Pianoakkordeons (Tastenakkordeon) geeignet.

Annette Weiser, Kuchen

Dienstags, ab 11. März 2025

**19.00 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus
5 Abende, 10 UE, 44 €
max. 5 TN
Bitte mitbringen: Akkordeon,
Notenständer**



Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs auch verlängert werden.

**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 35. Semester Kurs-Nr. 12519



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, 29.04., 06.05.,
13.05., 20.05., 27.05.2025**

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

Kurs-Nr. 12520



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, 17.03., 24.03., 31.03., 07.04.2025

4 Abende, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr
Sporthalle Anken, Gymnastikraum
28 €
mind. 4 TN, max. 10 TN

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, 2 Blöcke, Yogagurt, Thera Band schwarz (Länge 2,50 m) und rutschfeste Socken.



Bewegung/Prävention

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 12521



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, 12. März 2025

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+ Kurs-Nr. 12522



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 12. Februar 2025

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Entspannung

Kurs-Nr. 12523

Ich vertraue meiner Intuition

Farbe Dunkelblau

Du kannst durch dein Stirnchakra Kontakt zu deiner Intuition aufnehmen.

Erlange mehr Weisheit und inneren Frieden.

„Deine Gedanken sind rein und klar“.

Wann solltest du dein Stirnchakra harmonisieren:

..., wenn du das Gefühl hast, dein Leben ist sinnlos und grau

..., wenn du nach deiner Bestimmung suchst

..., wenn du dich nicht gut konzentrieren kannst und deine

Gedanken gerne abschweifen

..., wenn du anfällig für Kopfschmerzen bist

..., wenn du mehr Licht in dein Leben bringen möchtest

..., u.v.m.

In diesem Sinne: Ich gehe meine Weg und verlasse mich auf meine Intuition

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 Stirnchakra, unserem „Dritten Auge“ zu schenken.

Geeignet für alle Interessierten (Anfänger und Fortgeschrittene).

Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin für Kinder und Erwachsene
Übungsleiterin Gesundheitssport

Mittwochs, ab 12.03.2025

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

6 Abende, 42 €

mind. 5 TN

max. 12 TN



Bitte mitbringen:

Matte, Kissen, Decke, warme Socken, Trinken

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bewegung/Prävention

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung für Jedermann/-frau Kurs-Nr. 12524

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:

69 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum



Dienstags, 11.03.2025

17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende

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. 12525)

**Donnerstags, 20.02., 27.02., 13.03., 20.03., 27.03.,
03.04. und 10.04.2025**

7 Abende, 49 €

Kurs B (Kurs-Nr. 12526)

**Donnerstags, 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 26.06. und
03.07.2025**

6 Abende, 42 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Selbstbehauptung/Prävention

„Keine Angst auf dem Nachhauseweg“
Selbstbehauptung und -verteidigung in
allen Situationen ab 18 Jahren
(Frauen und Männer)
Kurs-Nr. 12527



Unbekannter greift Spaziergängerin an – so eine Zeitungsmeldung. Angst vor Bedrohung im Alltag und Beruf ist keine Seltenheit. Man fragt sich, ob man sich im Ernstfall wehren könnte. Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Das durch den **Deutschen Ju-Jitsu Verband** initiierte Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Sensibilisierung – sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander zu setzen – steht im Mittelpunkt des Konzepts. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen werden in drei Stufen vermittelt:

Gefahrenbewusstsein – Prävention:

Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen

Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern

Körperliche Verteidigung,.: einfache Verteidigungstechniken

Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung
(Handtasche, Schirm u.a.)

Keine besonderen sportlichen Voraussetzungen gefordert! Es werden auch keine Würfe o.ä. vermittelt.

**Günter Stolz, Ju-Jitsu-Trainer – DOSB
und Susanne Höld, Trainer Prävention**

**Montag, 14.04.2025
17:45 Uhr – 19.00 Uhr**

**Bahnhofturnhalle Kuchen
Der Schnupperabend ist kostenlos!**



Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischung für vergangene Kursteilnehmer/innen.

Nach genügend Interessentenlage kann dann ein Kurs (6 Termine) angeboten werden.

Kreativ Malkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 12528



... diesmal ohne Thema!

Kreativ Malkurs für Erwachsene – alles ist möglich:

- Eigene Ideen
- Eigene Projekte/Vorlagen
- Altes überarbeiten
- Diverse Maltechniken
- Motive übertragen mit Hilfe von Raster
- Malmittel z.B. Marmormehl
- Andere Malgründe verwenden

Einfach alles, was Acrylfarbe hergibt!

Wir malen auf Leinwand mit Acrylfarben, Staffeleien sind vorhanden.
Dieser Kurs ist auch für Ungeübte geeignet.

Bitte div. Leinwände, div. Pinsel in versch. Stärken, Malmesser, Lineal, Acrylfarben in den Primärfarben, echtgelb, magenta, cyanblau, schwarz und weiß (kann auch im Kurs erworben werden), alte Lappen, und Kleiderschutz mitbringen.

Barbara Drexler, Kuchen

Dienstags, ab 25.02.2025
jeweils 18.00 – 20.15 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 93 €
mind. 5 TN, max. 9 TN



volksbank-goeppingen.de

BESTE BANK

vor Ort

Die Serie
geht weiter!



**Volksbank
Göppingen** 

Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2025 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 Belastungsdatum, 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