

Vortrag

Flurnamen der Gemarkung Kuchen Kurs-Nr. 12601



Heimliches Gedächtnis unserer Ortsgeschichte

Der Mensch hat schon immer der ihn umgebenden Natur, den Tälern und Höhen, Äckern, Wiesen und dem Wald, Bächen, Seen und Flüssen, Wegen, Furten und Stegen ihren jeweils eigenen besonderen Namen gegeben. Diese Namen heißen seit jeher „Flurnamen“.

Sie dienen der Orientierung im Gelände, benennen landschaftsprägende Charakteristika, weisen hin auf rechtliche Zugehörigkeiten und geschichtliche Zustände und Ereignisse.

Der Vortrag von Manfred Haarer stellt diejenigen Flurnamen unserer Gemarkung vor, die Zeugnis geben von der Geschichte unserer Ortschaft Kuchen und ihrer Menschen.



Manfred Haarer, Kuchen

Donnerstag, 26.02.2026

19.30 Uhr

5 € (Abendkasse)

Bürgerhaus Kuchen

Einlass ab 19 Uhr



Cosmas-Apotheke
Nadine Mollenkopf e.K.

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

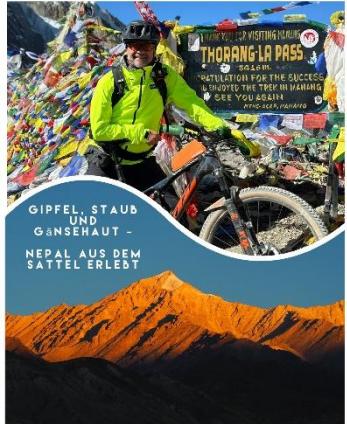


QR-Code jetzt scannen und die lokale
Apotheken-App herunterladen.
Rezepte einreichen, Medikamente finden
und alles Wissenswerte erfahren.

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

Vortrag

Gipfel, Staub und Gänsehaut – Nepal aus dem Sattel erlebt Kurs-Nr. 12602



Nepal – das Land der höchsten Berge der Welt – begeistert mit eindrucksvollen Landschaften, kultureller Vielfalt und einem einzigartigen Naturerlebnis.

An diesem Abend nimmt sie der begeisterte Mountainbike Fahrer mit auf seine einzigartige Reise durch die Gebirgswelt des Himalayas. Die Tour führte ihn auf rund 400 Kilometer über größtenteils anspruchsvolle Single Trails und Schotterpisten mit mehr als 13.000 zu bewältigenden Höhenmetern. Seine Route führt von subtropischem Tiefland über hohe Pässe und schmale Bergkämme bis in das karge, tibetisch geprägte Hochland. Immer wieder öffneten sich spektakuläre Ausblicke auf verschneite Gipfel, tiefe Täler und abgeschiedene Dörfer, die wie aus der Zeit gefallen wirken.

Ausgangspunkt war der klassische Annapurna Circuit auf rund 800 Metern Höhe. Ein Höhepunkt der Strecke war die Überquerung des legendären Thorong La Passes auf 5.416 Metern.

Diese Tour zeigt eindrucksvoll, wie Natur, Abenteuer und kulturelle Begegnungen in Nepal auf einzigartige Weise miteinander verschmelzen – ein unvergessliches Erlebnis auf zwei Rädern inmitten der majestätischen Welt des Himalayas.

Uwe Leschitz, Geislingen

Donnerstag, 05.03.2026

19.30 Uhr

Eintritt frei, um Spenden für die Projektarbeit von Mountain spirit Deutschland e.V. wird gebeten.

Bürgerhaus Kuchen
Einlass ab 19 Uhr



Vortrag

Demenz- Reise ins Eigenland

Kurs-Nr. 12603

Zur Zeit sind in Deutschland rund 1,8 Millionen (steigend) Menschen an Demenz erkrankt. Die Medizin spricht derzeit von circa 50 unterschiedlichen Demenzarten.

Der Referent ist seit September 2022 durch einen Angehörigen mit dem Thema Demenz konfrontiert. So wie sein Angehöriger seine Reise in ein "eigenes Land" angetreten ist, geht auch der Referent zwischenzeitlich viele neue Wege. Großteils geht es dabei um emotionale, bürokratische und unverständliche aber auch liebenswerte Wege.

In 90 Minuten versucht der Referent das Thema Demenz aus der Sicht eines Angehörigen mit all seinem Für und Wider, den Zuhörern näher zu bringen und diese zu sensibilisieren.



Günter Hofer, Kuchen

**Donnerstag, 12.03.2026
19:30 Uhr**

Eintritt frei, um Spenden für die Ökumenische Sozialstation Geislingen e.V. wird gebeten.

Bürgerhaus Kuchen
Einlass ab 19 Uhr

The advertisement features a photograph of a woman and a young girl sitting outdoors. The woman is looking at the girl. The website address www.lkgp.de/pflegekinderdienst is at the top left, and the Landkreis Göppingen logo is at the top right. A speech bubble contains the text: "Sie sind |", "Sie sind Alltagsheld.", "Sie sind da.", and "Sie sind die Pflegeeltern, die wir suchen.". At the bottom, it says "Was sollten Sie mitbringen? Stabile Lebensverhältnisse. Zeit. Liebe. Geduld. Einfühlungsvermögen." and "Interessiert? Mehr Informationen unter Telefon 07161 202-4343 pkd@lkgp.de". It also includes the Kreisjugendamt Göppingen Pflegekinderdienst logo and a QR code.

Exkursion

Flughafenführungen „The Airport“ und Entwässerung Kurs-Nr. 12604



(Quelle: Stuttgart Airport)

Wie weit ist der Flughafen Stuttgart auf seinem Weg zur klimaneutralen Flugzeugabfertigung? Wie bringt der Airport nachhaltige Innovationen voran? Machen Sie sich selbst ein Bild!

- Präsentation und Info-Film über den Flughafen Stuttgart
- Vorfeldrundfahrt zu interessanten Punkten, an denen Nachhaltigkeit und Lärmschutz am Flughafen erlebbar wird
- Nachhaltige Technologien am Boden und in der Luft

Danach geht es ins Rückhaltebecken und die Teilnehmer erhalten hier eine ganz private Führung zum Thema „Entwässerung des Flughafens“ – es geht also in den Untergrund.

Beide Führungen gehen ineinander über. Dauer ca. 4 h.

Führungen durch Airport Stuttgart

Dienstag, 24. März 2026

11.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt:	09:45 Uhr Parkplatz Ankenhalle Kuchen
Führung 1:	11.00 Uhr – 13.00 Uhr Flughafen „The Airport“
Führung 2:	13.00 Uhr – 14.30 Uhr Flughafen Entwässerung
Mittagessen:	Gaststätte „Wolke 7“ um 15:00 Uhr auf der Flughafen-Terrasse
Rückkehr:	ca. 18 Uhr

35 € (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/Führungen)

max. 25 Personen

Exkursion

**Fernsehturmführung
Stuttgart
Kurs-Nr. 12605**



(Quelle: SWR)

Wieso wirkt der Fernsehturm so rank und schlank? Warum kippt er bei starkem Wind nicht um? Und was hat eine „Samba-Socke“ mit dem Turmschaft zu tun? Auf diese und viele weitere Fragen gibt die Turmführung „Überblick“ Antwort.

In rund 60 Minuten werfen die Teilnehmenden mit dem Guide zunächst einen Blick von außen auf den Fernsehturm, steigen dann hinab ins Fundament und fahren schließlich zur Aussichtsplattform hinauf in luftige 150 Meter über dem Erdboden.

Dabei tauchen sie in die Baugeschichte dieses Urmodells aller Fernsehtürme ein, erfahren spannende technische Details und hören auch die eine oder andere amüsante Anekdote über Stuttgarts markantestes Wahrzeichen.

Die Führung am SWR Fernsehturm ist nur teilweise barrierefrei, da der Zugang zum Fundament ausschließlich über eine Treppe möglich ist.

Johannes Bilgery, Kuchen

Freitag, 17.04.2026, 10.30 Uhr

Treffpunkt: 8.15 Uhr, DB Haltepunkt, Kuchen

35 € (Führung, inkl. Gruppenfahrschein)
max. 20 TN

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

Innerhalb Stuttgarts geht es mit der S-Bahn und der berühmten „Zacke“ zum Fernsehturm. Nach der Führung wird für die Gruppe in einer Besenwirtschaft noch eine Einkehr eingeplant, so dass die Gruppe gegen 18 Uhr wieder in Kuchen sein wird.

Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 12606



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

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 zugängig 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, 04. Mai 2026, 18.00 Uhr

5 €

max. 10 TN

Festes Schuhwerk unbedingt erforderlich, unebenes Gelände und etliche Treppen sind 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. Die Daten werden grundsätzlich nach der DSGVO verwendet. Abmeldungen während der Kursdauer sind nicht möglich. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

Exkursion

Landsberg – eine Stadt mit Geschichte Kurs-Nr. 12607



Keiner kennt die Stadt besser als die Landsberger Gästeführer welche einen Stadtrundgang voller unglaublicher Anekdoten , vergessenen Winkeln und natürlich echten Insidertipps anbieten. Erleben Sie die Geheimnisse der Stadt Landsberg! Mit exklusiven Einblicke , authentischen Orten und viel Geschichten aus längst vergangenen Zeiten.



Von der Stadt auf die Alm. Nämlich auf die Schönegger Käsealm in der Gemeinde Prem am Lech zum Mittagessen.
Gestärkt dann weiter nach Lechbruck in das Flösermuseum und zur Floßfahrt auf der Lech (Anmerkung: für den Fall einer Hochzeit/ Trauung die auf diesen Termin fällt und mit Floßfahrt gebucht wird behält sich der Anbieter vor Gruppen kurzfristig wieder abzusagen. Sollte dies eintreten werden die Kosten der nicht angetretenen Floßfahrt erstattet.

Johannes Bilgery, Kuchen

Mittwoch, 10. Juni 2026

Treffpunkt:	07:15 Uhr Parkplatz Ankenhalle Kuchen
Stadtführung:	10:30 Uhr -12:00 Uhr Landsberg
Mittagessen:	13:30 Uhr- 14:30 Uhr Schöenegger Käsealm
Flösermuseum und Floßfahrt:	15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Rückkehr:	ca. 21 Uhr

62€ (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/Führungen)
max. 40 TN

Ernährung mit Genuss

Brotbackkurs

12608

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 Abends werden weitere, von Bäckermeister Kiene bereits vorbereitete, Produkte gemeinsam verkostet.

Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen

Mittwoch, 18. März 2026

18.00 – 21.30 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.



Kreatives mit dem Bäckermeister

12609

An diesem Vormittag werden verschiedene Formgebäcke aus süßem Hefeteig hergestellt, z.B. für einen Kindergeburtstag.
Interessant wird es, wenn mit vier oder fünf Strängen gearbeitet wird.

Aber auch salziger Teig wird hergestellt. Finger-Food mit „geriebenem“ und mit verschiedenen tourierten Teigen.

Tipps und Rezepte für verschieden pikante Füllungen bekommen die Teilnehmer von Bäckermeister Kiene selbstverständlich auch.

Es wird auf jeden Fall interessant, da man bei der Herstellung der Teige am Vortrag und bei der Lagerung im Kühlschrank über Nacht einiges zu beachten hat.

Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen

Samstag, 28. März 2026

9 Uhr – 12.30 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.



Weil Kultur unsere Region lebenswerter macht!

Gemeinsam für die Region.
Gemeinschaft heißt für einander
da zu sein. Die Bandbreite der
Unterstützung ist dabei so
vielfältig wie das Leben in
der Region.

LBBW LBS Sparkassen Versicherung

Weil's um mehr als Geld geht.



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!

Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 12610



In diesem Kurs geht es um einfache Bewegungsübungen mit dem Ziel, Lernschwierigkeiten in erfolgreiches Wachstum umzuwandeln. Selbstwert, Selbstverantwortung, Stärke und Wachstum, das Erkennen meines Potentials. Es geht um lernen mit beiden Gehirnhälften.

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.

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

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

immer Freitags:

17.04.26, 15.00 – 16.30 Uhr

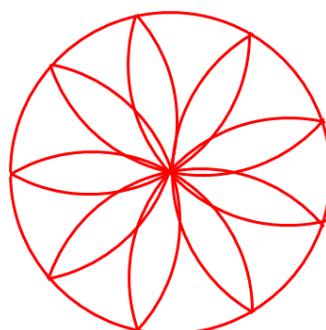
24.04.26, 15.00 – 15.45 Uhr

08.05.26, 15.00 – 15.45 Uhr

12.06.26, 15.00 – 16.30 Uhr

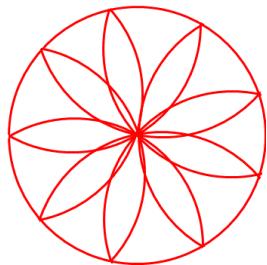
Bürgerhaus

43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN



Bewegung/Prävention

**Geistig und körperlich in Schwung für
Frauen ab 50**
Kurs-Nr.12611



„Nur wer aufhört, täglich neu zu werden, wird täglich älter.“

Mit Hilfe des Muskeltests wird für Sie und mit Ihnen Übungen einzeln ausgetestet um Stressabbau, Konzentration und Beweglichkeit zu erzielen.

In diesem Kurs lädt die Dozentin Sie ein, mit Hilfe von einfachen Körperübungen Ihren Geist und Körper ins Fließen zu bringen. Leben ist Bewegung und Bewegung bringt Freude!

Die Kinesiologie wurde von Dr. Goodheart begründet, der offensichtlich gut im Fluss war und so einige wichtige Puzzleteile aus uraltem und neuem Wissen zu einem Bild vereinen konnte. Mit der Methode Brain Gym (Gehirngymnastik) können wir das Fließen in unserem Körper unterstützen und Vernetzungen im Gehirn neu erschaffen.

Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit.

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

immer freitags:

27.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr

13.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

20.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

27.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr

Neuer Kurs!

Bürgerhaus Kuchen, 43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN



Ute Rieger
Rieger

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

Follow us on

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

Tanz und Bewegung

Line-Dance Mittelstufe

8. Semester

Kurs-Nr. 12612

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.

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

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Dienstags, ab 10.02.2026

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

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €, mind. 4 TN, max. 15 TN



Line-Dance Anfängerkurs

Kurs-Nr. 12613

Haben Sie schon mal von Line-Dance gehört oder bei einer Veranstaltung dieser schönen Art sich zu bewegen, zugeschaut? Dann kommen Sie doch zum Anfängerkurs – trauen Sie sich.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und auch für Anfänger geeignet.

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Montags, ab 09.02.2026

Neuer Kurs!

**17.15 Uhr – 18.15 Uhr, 8 Abende
Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

48 €

mind. 4 TN, max. 15 TN

Sprachen

**Avanti – Italienisch
Anfängerkurs im 3. Sem.
Kurs-Nr. 12614**



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.

Es geht weiter mit Lektion 6 im Buch Espresso 1.
Gerne können Sie zum 1. Abend ohne Buch kommen. Bringen Sie einfach Schreibutensilien mit.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 02.03.2026

**18.15 Uhr – 19.15, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



Sprachen

Spanisch für Anfänger

Kurs-Nr. 12615

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.

Orlenda Capellan, Salach

Montags, ab 23.02.2026

18.00 Uhr – 19.15 Uhr

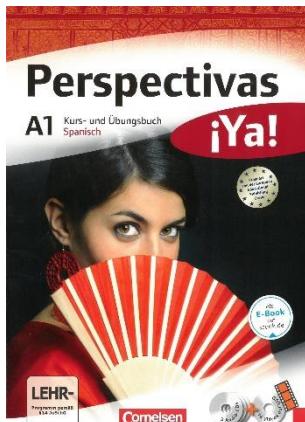
10 Abende, 17 UE

Bürgerhaus

mind. 5 TN

max. 12 TN

*neuer
Kurs!*



Spanisch für Anfänger 6. Semester

Kurs-Nr. 12616

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.

Orlenda Capellan, Salach

Montags, ab 23.02.2026

19.15 Uhr – 20.45 Uhr

10 Abende, 20 UE

Bürgerhaus

mind. 5 TN

max. 12 TN

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



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

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 angemeldete Personen werden in die Gebührenstaffelung mit aufgenommen und so der Preis berechnet. Ein späteres Einstiegen oder eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich.

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



Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 12617



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.

19.03.2026

Christoph Ransmayr: Cox oder Der Lauf der Zeit

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-19663-0 (12,00 €)

Der Kaiser von China verlangt von einem Uhrmacher, eine Uhr zur Messung der Ewigkeit herzustellen. Der weiß, dass er diesen ungeheuerlichen Auftrag nicht erfüllen kann, aber verweigert er sich dem Willen des Gottkaisers, droht ihm der Tod. Also macht er sich an die Arbeit.

23.04.2026

Percival Everett: James

Blessing, ISBN: 978-3-89667-773-0 (14,00 €)

Mark Twains „Huckleberry Finn“ wird hier zum Roman der Freiheit. Percival Everett erfindet den Klassiker der amerikanischen Literatur neu - fesselnd, komisch subversiv.

21.05.2026

Elias Canetti: Die Stimmen von Marrakesch

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-22103-5 (15,00 €)

Der Literaturnobelpreisträger Canetti zeichnet Miniaturen aus den arabischen und jüdischen Vierteln einer orientalischen Großstadt in Marokko. Seine Aufzeichnungen sind kein Reisebericht im klassischen Sinn - es sind atmosphärische Eindrücke, in denen die Sehnsucht nach einem besseren Leben zu spüren ist.

25.06.2026

Eugen Ruge: Pompeji
dtv, ISBN: 978-3-423-14906-8 (14,00 €)

Der Roman ist eine freie Erfindung, die auf geschichtlicher Wahrheit beruht und zugleich durch ihre Gegenwärtigkeit verblüfft: die Geschichte einer verhängnisvollen Verblendung im Vorfeld einer Katastrophe - eine schillernde Parabel über Verführbarkeit, Verrat und Wahn.

Bürgerhaus

Feste feiern in Kuchen

Ob Geburtstag, Jubiläum, Taufe, Hochzeit oder sonstige Feierlichkeit, 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**

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 12618



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!

Anfänger mit Grundkenntnissen und ehemalige Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin mit Diplom,
Kuchen**
Mittwochs, ab 25.02.2026

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

Mundharmonika F-Kurs im 37. Semester Kurs-Nr. 12619



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 Low-F und Low-C.

Jochen Reißmüller, Steinenkirch

immer Dienstags:

21.04.2026

28.04.2026

05.05.2026

09.06.2026

16.06.2026



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

(Quelle: J. Reißmüller)



**Babys sind wie
Glühwürmchen:**

Sie sprühen vor
Energie und sorgen
für leuchtende
Momente.



Baby-Bonus für Ihr „Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in
Ihr neues Familienglück.

25 €
Strom-
Bonus

15 €
Albmarkt-
Gutschein*

kleines
Geschenk



Mehr Infos unter
www.albwerk.de/baby-bonus
*Einlösbar ab 50,- € Einkaufswert

Bewegung/Prävention

Yoga

Kurs-Nr. 12620



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, 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.,
09.03., 16.03. und 23.03.2026**

**8 Abende, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr
Sporthalle Anken, Gymnastikraum
56 €
mind. 4 TN, max. 10 TN**

Bitte mitbringen:

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

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 Einstiegen 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 guttut.
Bleiben Sie gesund!

Bewegung/Prävention

Qigong

Kurs-Nr. 12621



Qigong zeichnet sich durch fließende, ruhige Übungen aus, die uns wieder zu uns selbst und in unser Gleichgewicht bringen. Stress wird abgebaut, das Immunsystem wird aktiviert, Gelenke werden wieder geschmeidig und Wohlbefinden breitet sich in uns aus u.v.m..

Wer einmal die wohltuenden Wirkungen des Qigongs auf Körper, Geist und Seele erlebt hat, möchte es immer wieder ausüben.

Die Dozentin führt Sie ein in das sogenannte Basis-Qigong sowie auch in eine Übungsreihe aus dem Qigong.

Sie erfahren dazu auch Hintergrundwissen, das uns die Besonderheit des Qigongs näherbringt.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene – der Kurs wird darauf abgestimmt.

Heike Lehle-Schirmer, Qigong-Lehrerin, TCM-Therapeutin, Heilpraktikerin, Bad Überkingen

Mittwochs, ab 28.01.2026

8 Abende

17.45 Uhr – 19.00 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, Bürgersaal

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe mit hellen Sohlen

64 €

mind. 4 TN, max. 12 TN

Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs auch verlängert werden.

**Wirbelsäulen- und
Beckenbodengymnastik für Frauen**
Kurs-Nr. 12622



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.

Brigitte Draxler, Übungsleiterin Prävention und Rückentrainerin, Kuchen
(Kursgebühren werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, bitte vor Kursbeginn informieren)

Mittwochs, 25.02.2026

9 – 10 Uhr

10 Vormittage

51 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+
Kurs-Nr. 12623



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 28.01.2026

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung für Jedermann/-frau Kurs-Nr. 12624

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**



70 €
Sporthalle Anken, Gymnastikraum

**Dienstags, 24.02.2026
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. 12625)

**Donnerstags, 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2026
5 Abende, 35 €**

Kurs B (Kurs-Nr. 12626)

**Donnerstags, 16.04., 23.04.,
30.04., 07.05., 21.05., 11.06.,
18.06., 25.06.2026
8 Abende, 56 €**

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 16 Jahren
(Frauen und Männer)

Kurs-Nr. 12627



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. Jeder zweite in Deutschland fühlt sich nicht mehr sicher.

Das durch den **Deutschen Ju-Jutsu 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 Stoltz, Ju-Jutsu-Trainer – DOSB
und Susanne Höld, Trainer Prävention**

**Montag, 09.02.2026
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.

Näher am Leben

volksbank-goeppingen.de/nah

Volksbank
Göppingen



Kreativ/Gestalten

Kreativmalkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 12628



Wir wollen Gelerntes vertiefen, aber auch Neues versuchen.

Neu einsteigen ist jederzeit möglich.

Kreativmalkurs für Erwachsene – alles ist machbar:

- Eigene Ideen
- Eigene Projekte/Vorlagen
- Altes überarbeiten
- Diverse Maltechniken
- Motive übertragen mit Hilfe von Raster
- Malmittel z.B. Marmormehl, Sand, Strukturpasten etc.
- 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, verschiedene Pinsel, Malmesser, Lineal, Bleistift, Acrylfarben in den Primärfarben, echtgelb, magenta, cyanblau dazu noch schwarz und weiß (kann auch im Kurs erworben werden), alte Lappen, und Kleiderschutz mitbringen.

Barbara Drexler, Kuchen

Dienstags, 27.01., 10.02., 03.03., 17.03., 24.03.,

14.04., 28.04., 12.05.2026

jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 125 €

max. 6 TN



Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2026 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

BIK-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