



BIK

Bildungs-
Initiative
Kuchen



SEMESTER II/2026



Sprachen



Literatur



Musik



Sport



Vortrag



Gesundheit



Ernährung



Bewegung



Exkursion



Führung

Bitte achten Sie auch auf die Bekanntmachungen im Kuchener Mitteilungsblatt.

Anmeldung im Rathaus,
Marktplatz 11 | 73329 Kuchen
Telefon 07331 9882-11 und
07331 9882-12
E-Mail: bik@kuchen.de

DIE HISTORISCHE ARBEITERSIEDLUNG IN KUCHEN

Kurs-Nr. 22601

Für die BIK bietet Manfred Haarer eine Führung an, deren Fokus auf der Geschichte unserer Gemeinde Kuchen im 19. Jahrhundert und ihrer plötzlichen Entwicklung von einem bäuerlich geprägten Dorf zum Standort eines des fortschrittlichsten und größten Unternehmens im Königreich Württemberg für die Produktion von Baumwollgeweben liegt. Dass es dazu kam, liegt an einem klugen und vorausschauenden Bürgermeister, dem Zusammentreffen des Geislinger Müllersohns Daniel Straub mit der Schweizer Unternehmerfamilie Staub, für ihre Gemeinde verantwortlich denkenden Landwirten / Grundstückseignern und letztlich dem mit Leidenschaft, Herzblut, Verantwortungsbewusstsein und viel Geld ausgestatteten Unternehmer Arnold Staub. Er erbaute eine Fabrik, die zahlreichen Einheimischen und Zugezogenen ein regelmäßiges Einkommen verschaffte, schuf eine vorbildliche Mustersiedlung, sorgte für Schulbildung und Hilfe bei Krankheit, gründete rasch betriebliche Versicherungen für seine Belegschaft und half bei der Gründung von Vereinen für die Freizeitbeschäftigung. So entstand vor etwa 175 Jahren ein einzigartiges Denkmal für die Sozial- und Wirtschaftsgeschichte und für die Geschichte der Architektur, auf das unsere Gemeinde zu Recht stolz sein darf.



Manfred Haarer, Kuchen
Treffpunkt am Pavillon beim Staubach

Samstag, 03.10.2026
(Feiertag, Tag der Deutschen Einheit)
13:00 Uhr

BESICHTIGUNG WASSERKRAFTWERK

Kurs-Nr. 22602

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. Oktober 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.



FERNSEHTURMFÜHRUNG STUTTGART

Kurs-Nr. 22603

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 Stuttgart markantestes Wahrzeichen.

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

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.



Quelle SWR

Johannes Bilgery, Kuchen
Mittwoch, 21.10.2026, 10.30 Uhr
Treffpunkt: 8.15 Uhr, DB-Haltepunkt, Kuchen
35 € (Führung, inkl. Gruppenfahrtschein)
max. 20 TN

DEMENZ – HAB I'S JETZT AU?

Kurs-Nr. 22604

Die Anzahl an Menschen mit Demenz steigt rasant. Derzeit gibt es über 50 verschiedene Demenzarten und in Deutschland sind rund 1, 87 Millionen Menschen von Demenz betroffen.

Noch vor einigen Jahren sprach man davon, dass Demenz unter dem Alter von 70 Jahren kaum oder nicht auftritt. Heute weiß die Medizin davon zu berichten, dass auch durchaus Sechzigjährige, oder gar noch jünger, davon betroffen sein können.

In der Regel sind die ersten Anzeichen einer Demenz bereits circa zehn Jahre vor der eigentlichen Diagnose erkennbar.

Der Referent, selbst Angehöriger in Sachen Demenz, geht in ca. 60 Minuten auf frühe Anzeichen einer eventuellen Demenz ein. Informiert über Möglichkeiten einer frühzeitigen Feststellung und auch darüber, dass der oft verlegte Hausschlüssel, noch keine Angst

beim Betroffenen auslösen muss. Anschließend an dem Vortrag gibt es die Möglichkeit, sich mit dem Referenten im lockeren Gespräch auszutauschen.



Günter Hofer, Kuchen | Demenzbotschafter BW

Donnerstag, 29.10.2026 | 19:30 Uhr

Eintritt frei, freiwillige Spende für den
Jugendtreff Kuchen

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

PSYCHODYNAMISCHE OSTEOPATHIE

Kurs-Nr. 22605



Der Vortrag wird von der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Geislingen veranstaltet und in Kooperation mit den Landfrauen Kuchen.

Osteopathie ist eine manuelle Technik. Sie teilt sich in 3 Hauptgerichte. Die „Parietale Osteopathie“, welche Gelenke und Muskeln im Hauptfokus hat, die „Viszerale Osteopathie“ betrachtet die inneren Organe und die „Craniosakrale Osteopathie“ den Kopf bis zum Kreuzbein. Dabei liegt der Fokus tendenziell auf den nervalen Verbindungen, die Idee der Osteopathie ist es durch bestimmte Griffe Blockaden im Körper zu lösen und somit die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Bildlich vielleicht mit einem gestauten Fluss zu vergleichen. Löst man die Ursache im Stau, kann der Fluss wieder frei in seinen Bahnen fließen und seine Aufgaben erfüllen

Susanne Albrecht-Pawelczyk

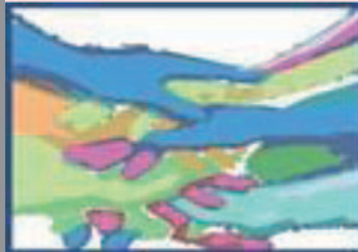
Donnerstag, 01.10.2026

19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Einlass ab 19:00 Uhr

Eintritt frei



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.

BIK Kuchen | Marktplatz 11
73329 Kuchen | Telefon 9882-11

HOCHDORF AN DER ENZ – INS KELTENMUSEUM UND ZUM TOMATENANBAU HAGDORN

Kurs-Nr. 22606

Keltenmuseum

Das Keltenmuseum in Hochdorf zeigt vor allem Repliken der Funde aus dem 1978 ausgegrabenen keltischen Hügelgrab am Rande des Orts und gibt einen Überblick über die Lebensweise der Kelten im Allgemeinen. Eine Führung durch das Museum bringt uns das keltische Leben näher.

Tomatenanbau

Die Familie Hagdorn betreibt seit 2003 eine Tomaten-Gärtnerei in Hochdorf an der Enz. Sie kümmern sich um tausende Tomatenpflanzen. Der regionale Anbau von Tomaten auf einer Fläche von 60.000 Quadratmetern vereint Ökologie und Technik auf harmonische Art und Weise und garantiert voll ausgereifte Früchte, ein aromatisches Geschmackserlebnis und kürzeste Transportwege zum Endverbraucher. Im Einzelhandel werden Hagdorn-Tomaten exklusiv in EDEKA-Märkten unter der Marke „Unsere Heimat,

echt & gut“ vermarktet. Im Verkaufspavillon besteht die Möglichkeit frische Tomaten und anderes Gemüse zu kaufen.

Zum Abendessen kehren wir in eine gemütliche Besenwirtschaft im Raum Hochdorf/Enz ein.



Johannes Bilgery, Kuchen

Dienstag, 13.10.2026

**Treffpunkt: 10:45 Uhr Parkplatz
Ankenhalle Kuchen**

Führung Keltenmuseum:

13:00 Uhr – 14:15 Uhr

Tomatenanbau Hagdorn

14:30 Uhr – 17:00 Uhr

Wengertstube, Lindenhof:

17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Rückkehr: ca. 20:30 Uhr

**39,-- € (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/
Führungen) | max. 45 TN**

ESSLINGER STADTFÜHRUNG MIT WEIHNACHTSMARKT

Kurs-Nr. 22607

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Bahnhof nach Esslingen.

Bei einer Führung entdecken Sie die wichtigsten Baudenkmäler und die schönsten Ecken der ehemals Freien Reichsstadt. Einer der vielen Höhepunkte ist sicherlich das Alte Rathaus mit seiner einmalig schönen Renaissancefassade oder die Stadtkirche St. Dionys mit seinem prägnanten Doppelturm. Erleben Sie 1.200 Jahre Stadtgeschichte(n).

Nach der Führung besteht Gelegenheit in eigener Regie, den Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt zu entdecken.

Den Termin für die Heimfahrt legen wir vor Ort fest.



Johannes Bilgery, Kuchen

Donnerstag, 10.12.2026

Treffpunkt: 12.00 Uhr, DB-Haltepunkt, Kuchen

Abfahrt: 12.19 Uhr

Stadtführung: 14.00 Uhr

Max. Teilnehmer 20

Kosten 15 €

BROTBACKKURS

Kurs-Nr. 22608

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,
21. Oktober 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 und Schürze
mitbringen.

KREATIVES MIT DEM BÄCKERMEISTER

Kurs-Nr. 22609

An diesem Vormittag werden verschiedene Formgebäckchen 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
Freitag, 16.10.2026 | 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 und Schürze mitbringen.

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!



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

LB=BW

LBS

Sparkassen
Versicherung

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Göppingen

GEZIELTE BEWEGUNG ÖFFNET DAS TOR ZUM LERNEN FÜR KINDER VON 7 BIS 11 JAHREN

Kurs-Nr. 22610

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

Freitags:

15.01.27, 17.00 – 18.30 Uhr

22.01.27, 17.00 – 17.45 Uhr

29.01.27, 17.00 – 17.45 Uhr

05.02.27, 17.00 – 18.30 Uhr

Bürgerhaus

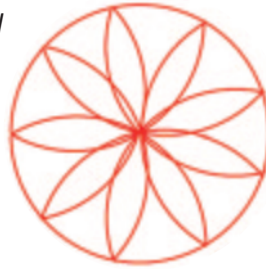
43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN

GEISTIG UND KÖRPERLICH IN SCHWUNG FÜR FRAUEN AB MITTLEREN ALTERS

Kurs-Nr. 22611

„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

Freitags:

23.10.26, 15.00 – 16.30 Uhr

06.11.26, 15.00 – 15.45 Uhr

13.11.26, 15.00 – 15.45 Uhr

20.11.26, 15.00 – 16.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

43 € | mind. 4 TN | max. 8 TN

NEUER KURS

ITALIENISCH FORTGESCHRITTENEN-KURS

Kurs-Nr. 22612

Italien bedeutet für viele, gute Küche, Bars, Eis, Sonne, Strand und Meer und eine schöne, klangvolle Sprache. Wir sind mittendrin dieselbe zu erlernen, um dem Land und den Menschen noch näher zu kommen.

10 Termine : ab Mo. 28.9.26 - 7.12.26

außer 26.10.26 (Herbstferien)

Espresso 1 ab Lektion 7.

(Für neue TN: Lehrbuch wird beim 1. Mal entschieden)

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 28.09.2026

18.00 – 19.30 Uhr

10 Abende Bürgerhaus 20 UE



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

Kurs-Nr. 22613

Dieser Beginner-Kurs richtet sich an alle, die die „lingua d’amore“ – die Sprache der Liebe – kennenlernen wollen. Einfachem monologischem und dialogischem Sprechen werden wir uns genauso widmen wie verschiedenen Grammatikthemen, um erste Schritte in der italienischen Sprache gehen zu können. Neben fixen Kernthemen bietet der Kurs jederzeit die Möglichkeit, auf geschichtliche und kulturelle Aspekte Italiens einzugehen – oder wussten Sie bereits, dass der Cappuccino in Italien üblicherweise am Vormittag getrunken wird?

NEUER KURS

Julian Kiefer, Amstetten
Montags, ab 28.09.2026
19.00 – 20.30 Uhr

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



Benötigte Materialien: Italienisch-Übungsbuch Grammatik A1-A2, Hueber Verlag

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse

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 Parkett GmbH
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

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Kurs-Nr. 22614

Ob in der Zeitung, im Fernsehen oder via Social Media — wir alle sind der englischen Sprache tagtäglich ausgesetzt und nehmen zur Kenntnis, dass auch im Deutschen die Einflüsse aus dem anglophonen Raum stetig zunehmen.

Dieser Beginner-Kurs richtet sich zum einen an alle, die Grundkenntnisse des Englischen aktiv erwerben und verinnerlichen möchten. Zum anderen bietet das Seminar sprachlichen Wiedereinsteigern die Möglichkeit, sich lange zuvor Erlerntes - und Vergessenes - ins Gedächtnis zu rufen.

Die Bandbreite der zu behandelnden Themen reicht hierbei von der Einführung verschiedener Zeitformen und Wortarten bis hin zu einfachem monologischem und dialogischem Sprechen. Des Weiteren sollen Unterschiede zwischen American English und

British English erkannt, erarbeitet und vertieft werden.

Benötigte Materialien: Englisch-Übungsbuch Grammatik A1-A2, Hueber Verlag

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse

Julian Kiefer, Amstetten
Donnerstags, ab 01.10.2026
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
10 Abende | 20 UE
Bürgerhaus
mind. 5 TN | max. 12 TN



NEUER KURS

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	93	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 Einsteigen oder eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich.

LIEBEN SIE LESEN?

Kurs-Nr. 22615

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.

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

17.09.2026

Vladimir Nabokov: Ada

Rowohlt TB, ISBN: 978-3-499-14032-7 (32,00 €)

„Ada“ ist, selbst in Nabokovs herausragendem Gesamtwerk, ein leuchtender Solitär – ein komplexes, an klugen Anspielungen und versteckten Scherzen überreiches Alterswerk. Das Buch über eine eigentlich unmögliche lebenslange Liebesgeschichte funkelt und provoziert und erzeugt eine eigentümliche Stimmung von ekstatischer Sogkraft.



Ulrich Schlecht, Bad Boll
Donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr
4 Abende,
max. 15 Teilnehmer
Bürgerhaus
23 €

05.11.2026

Nelio Biedermann: Lázár

Rowohlt, ISBN: 978-3-7371-0226-1 (24,00 €)

Der Untergang des Habsburgerreichs berührt zunächst nur die Traditionen der ungarischen Adelsfamilie Lázár, doch alle spüren bereits das Beben der Zeit, das ihre Welt unter den wechselnden politischen Kräften radikal verändern wird. Im Alter von 21 Jahren schrieb Nelio Biedermann diesen Roman voller Leichtigkeit, voller Träume und Geheimnisse.

10.12.2026

Heinrich Böll: Gruppenbild mit Dame

dtv, ISBN: 978-3-423-00959-1 (16,00 €)

Ein ironisch als „Verf.“ eingeführter Autor rekonstruiert aus hinterlassenen Zeugnissen, aus Gesprächen und Erinnerungen das Leben der titelgebenden „Dame“. Heinrich Böll ist mit diesem inzwischen zum Klassiker gewordenen Roman ein gestalten- und epischenreiches Panorama der deutschen Vor- und Nachkriegsgeschichte gelungen.

28.01.27

Herman Melville: Bartleby, der Schreiber

Anaconda, ISBN: 978-3-86647-560-1 (4,95 €)

Die parabelhafte und absurd-komische „Geschichte aus der Wall Street“ (so der Untertitel) kann getrost als Vorläufer der Kafka'schen Szenarien bezeichnet werden. Während aber Franz Kafkas „Helden“ meist ahnungslos oder gar fremdbestimmt sind, weiß Bartleby sehr wohl, was er will, oder besser: nicht will.



GITARRENKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kurs-Nr. 22616

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 30.09.2026
20.00 – 20.45 Uhr
Bürgerhaus
15 Abende
15 UE | 65 €

MUNDHARMONIKA F-KURS IM 38. SEMESTER

Kurs-Nr. 22617

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.

(Quelle: J. Reißmüller)



Jochen Reißmüller, Steinenkirch
Dienstags, 03.11.2026 | 10.11.2026 |
17.11.2026 | 24.11.2026 | 01.12.2026
5 Abende | 18.15 – 19.45 Uhr | Bürgerhaus | 45 €

YOGA

Kurs-Nr. 22618

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.

Bitte mitbringen:

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



Angelika Thölke,
Yogalehrerin,
Entspannungstrainerin
Montags, ab 12.10.2026
9 Abende
18.30 Uhr - 20.00 Uhr
Sporthalle Anken
Gymnastikraum | 63 €
mind. 4 TN | max. 9 TN

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 guttut.

Bleiben Sie gesund!

WIRBELSÄULEN- UND BECKENBODENGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Kurs-Nr. 22619

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 rutschfeste Socken oder „Gymnastikschläpple“ und Gymnastikmatte mitbringen.

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

Mittwochs, ab 30.09.2026

9 – 10 Uhr

10 Vormittage

55 €

Ankenhalle, Gymnastikraum

GYMNASTIK FÜR MÄNNER 50+

Kurs-Nr. 22620

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

Natürlich kommen 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 07.10.2026

17.30 – 18.30 Uhr | Sporthalle Anken, Gymnastikraum

10 Abende | 52 €

GESUNDER RÜCKEN DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG FÜR JEDERMANN/-FRAU

Kurs-Nr. 22621

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/
Beckenbodentrainerin, Kuchen



Dienstags, 29.09.2026 | 18:00 – 19:00 Uhr
10 Abende | 70 €
Sporthalle Anken, Gymnastikraum

TAI CHI FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

Kurs A: Kurs-Nr. 22622

Kurs B: Kurs-Nr. 22623

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.

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Regine Schollenberger, Börtlingen
Staatl. anerkannte Sozialarbeiterin/-diakonin

Kurs A (Kurs-Nr. 22622)
Donnerstags, 01.10, 08.10,
15.10., 22.10., 19.11., 26.11.2026
6 Abende | 42 €

Kurs B (Kurs-Nr. 22623)
Donnerstags, 03.12.26,
10.12., 26, 17.12.26, 14.01.27,
21.01.27, 28.01.27
6 Abende | 42 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sport-
halle Anken, Gymnastikraum



ENTSPANNUNGSKURS „ANKOMMEN BEI DIR SELBST“

Kurs-Nr. 22624

Im Hier und Jetzt sein. Gedanken loslassen. Alltag vergessen und zur Ruhe kommen. Sich selbst annehmen, so wie man ist.

In einer Zeit, die immer schneller wird, schenken wir uns eine Auszeit für Entspannung, Regeneration und neue Kraft.

So wie der Baum im Herbst seine Blätter loslässt und seine Kräfte in die Wurzeln zieht, dürfen auch wir loslassen, uns tief verwurzeln und gestärkt durch die dunkle Jahreszeit gehen.

Mit achtsamen Übungen, Meditation, Atemtechniken und verschiedenen Entspannungsmethoden finden wir zurück zu innerer Ruhe und Balance. Für Körper, Geist und Seele.

Jeder ist willkommen – so wie er ist.

Keine Vorkenntnisse nötig.

BITTE MITBRINGEN: Unterlage, Decke, Kissen, warme Socken

Finde Ruhe. Finde Kraft. Finde zurück zu dir.



Sybill Schurr
Mittwochs ab 30.09.2026
18.45 – 19.45 Uhr
6 Abende
Ankenhalle, Gymnastikraum
49 €

www.lkgo.de/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@lkgo.de

Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst

pKd
Pflegekinderdienst

„KEINE ANGST AUF DEM NACHHAUSEWEG“ SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG IN ALLEN SITUATIONEN AB 16 JAHREN (FRAUEN UND MÄNNER)

Kurs-Nr. 22625

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:

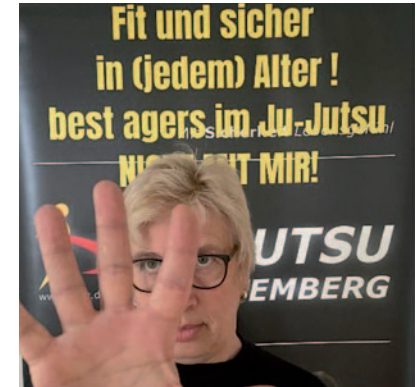
Gefahrenbewusstsein – Prävention:

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.

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

Mit genügend Interessenten kann dann ein Kurs (6 Termine) angeboten werden.



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

Montag, 05.10.2026
17.45 Uhr – 19.00 Uhr
Bahnhofturnhalle Kuchen
Der Schnupperabend ist kostenlos!

GANZHEITLICHE UND INTELLIGENTE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG FÜR KINDER

Kurs-Nr. 22626

„Wecke den Löwen in dir“: „Du musst dich trauen, dich zu wehren“ für Kinder von 5 – 11 Jahren Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining

- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt – In unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „Nein“. – Geh nie mit einem Fremden mit. – Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten

Sifu Roberto (Roberto Cabriolu),
Geislingen
Montags ab 02.11.2026
17.00 – 18.00 Uhr
Ankenhalle, Gymnastikraum
02. / 09. / 16. / 23. / 30.11.2026
Kosten 45 €



- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

***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

GANZHEITLICHE UND INTELLIGENTE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG FÜR FRAUEN

Kurs-Nr. 22627

„Wecke den Löwen in dir“: „Du musst dich trauen, dich zu wehren“. Sich selbstbewusst behaupten für Frauen Sicher durch den Alltag mit Assistentin Ingrid Krüttner

Für Frauen ist es nicht immer einfach, sich in privaten oder öffentlichen Situationen zu behaupten. Wenn man sich bedroht oder bedrängt fühlt, ist dies eine besondere Stresssituation und erfordert richtiges Verhalten. Mit der Angst umgehen und Mimik, Gestik und Stimme bewusst einsetzen, um schwierige Situationen zu meistern werden im Kurs geübt. Es gilt: „Mein Nein, heißt Nein“. Ziel ist es, sich ohne körperliche Gewalt in bedrohlichen Situationen, Mobbing zu schützen. Wenn es darauf ankommt die gelernten Techniken intuitiv abzurufen, ohne lange zu überlegen, um handlungsfähig zu sein. Wir lernen unangenehme Situationen selbstsicher zu klären und nehmen eine große Portion Sicherheit und Selbstbewusstsein mit nach Hause. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner. Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren. Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens. Die Techniken werden mit Partnerinnen-Übungen gelernt. Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Übergriffe erfolgreich zu wehren. Du hast die beruhigende Gewissheit, dich bestens vorbereitet zu haben.



Sifu Roberto (Roberto Cabriolu)

Geislingen

Kursbeginn:

**02. / 09. / 16. / 23. /
30.11.2026**

Kosten 56 €

Montags, ab 02.11.2026

19:30 Uhr – 20:30 Uhr (Halle
wird noch bekannt gegeben)

Für Sie...

...die beste
Beratung vor Ort.

volksbank-goeppingen.de



Zum 8. Mal in Folge
die Nummer eins!

**Volksbank
Göppingen** 

KREATIVMALKURS FÜR ERWACHSENE

Kurs-Nr. 22628

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, ab 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2026

jeweils 18.00 – 20:15 Uhr

Bürgerhaus Kuchen | 8 Abende

125 € | max. 6 TN

TÖPFERN – DIE MAGIE DES TONS

Kurs-Nr. 22629

Töpfern ist wie ein Dialog zwischen deinen Händen und deiner Seele. Wenn der weiche, kühle Ton durch deine Finger gleitet, hält die Welt für einen Moment den Atem an. Jeder Druck, jede sanfte Bewegung hinterlässt eine Spur deines Herzens im Material. Es gibt kein Perfekt und kein Falsch – es gibt nur den Moment, in dem aus einem einfachen Klumpen Erde etwas Einzigartiges entsteht. Ein Unikat, so wertvoll und formbar wie das Leben selbst.

Deine Weihnachtskreationen: Liebevoll geformte Wintermagie

Mit viel Liebe zum Detail erwachen in der Töpferwerkstatt ganz besondere Schätze zum Leben:

- **Die Sternenschale**

In ihr fängt sich das sanfte Licht der Winterabende. Jeder Zacken blickt voller Hoffnung in die Welt. Sie erinnert uns daran, dass wir auch in dunklen Zeiten unser eigenes Leuchten bewahren dürfen.

- **Die Schale mit den Kreisen**

Die runden Formen fließen harmonisch ineinander. Sie symbolisieren Geborgenheit, Unendlichkeit und den Zusammenhalt der Familie in der Weihnachtszeit. Ein Kreis, der keine Ecken kennt – nur Wärme.



• Die kleinen Tannenbäumchen

Fröhlich und standhaft stehen sie daneben. Sie bringen den Zauber des Winterwaldes direkt zu dir nach Hause. Sie duften zwar nicht nach Nadeln, aber sie strahlen die pure Gemütlichkeit aus.

Wenn diese Stücke gebrannt und glasiert sind, tragen sie nicht nur Kerzenschein oder Plätzchen. Sie tragen die Zeit, die Geduld und die Liebe in sich, mit der sie erschaffen wurden. Ein Geschenk von Herz zu Herz.

Zeitraum: ca. 2 Stunden für ein Werkstück

(Das Brennen und Bemalen wird von Frau Bulling getätigt.

Die Farbglasur kann beim Töpfern aus Farbmustern ausgewählt werden)

Mitzubringen sind:

- 2 Geschirrtücher
- falls Werkstück Schale – 1 Salatschüssel

Katja Bulling, Geislingen

Dienstag, 03.11.2026

18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: Gesamt 43 € (inkl. Material)

Bürgerhaus, Kuchen



MODERNER ADVENTSKRANZ

Kurs-Nr. 22630

Minimalismus trifft Herzenswärme: Dein ganz persönlicher Adventszauber

Vergiss den klassischen Tannenzweig, der nadelig wird. Dieses Jahr zieht eine neue, federleichte Tradition bei dir ein. Handgefertigt aus speziellem, hochwertigem Papier und sanft illuminiert von einer integrierten Lichterkette, bringt dieser moderne Adventskranz ein völlig neues Gefühl von Gemütlichkeit in dein Zuhause.

Das warme Licht bricht sich sanft in den klaren Linien des Papiers. Es zaubert sofort eine Atmosphäre von Ruhe, Geborgenheit und purer Vorfreude in jeden Raum.

Ein Unikat, so einzigartig wie deine Weihnachtszeit

Das Schönste an diesem Kranz? Er ist eine leere Leinwand für deine Kreativität. Du kannst ihn ganz individuell nach deinem Geschmack gestalten und schmücken:

- **Moderne Eleganz:** Setze auf vier lange, schlanke Stabkerzen, die stolz und elegant emporragen. Ihr ruhiges Flackern harmoniert per-

fekt mit dem sanften Schein der Lichterkette.

- **Liebe zum Detail:** Ob filigrane Eukalyptusweige, kleine getrocknete Blüten, zarte Holzsterne oder minimalistische Kugeln – du entscheidest, welche Geschichte dein Kranz dieses Jahr erzählt.

- **Wandelbar & nachhaltig:** Weil Papier zeitlos ist, erfand sich dein Kranz jedes Jahr neu. Er passt sich deinem Leben und deinem Stil an – Jahr für Jahr, von Herzen gern.

Dieser Adventskranz ist kein vorgefertigtes Dekorationsstück. Er ist eine Einladung, innezuhalten, kreativ zu sein und die Weihnachtszeit mit jedem Detail selbst zu gestalten. Ein Stück moderne Poesie für dein Zuhause.

Katja Bulling, Geislingen
Donnerstag, 19.11.2026

19.00 – 21.00 Uhr | Kosten Gesamt 37 €
Zeitraum ca. 2 Stunden Bürgerhaus Kuchen



DEKORATIVE ACRYLBILDER MIT HAGEBUTTENZWEIGEN

Kurs-Nr. 22631

An zwei Abenden werden wir ein wirkungsvolles Acrylbild gestalten, bei dem auch Anfänger eindrucksvolle Resultate erzielen.

Bitte mitbringen: Leinwand auf Keilrahmen ca. 50/50 cm

- Breite ca. 5 cm
- mittlerer und feiner Pinsel

Gummihandschuhe, größeres Gefäß fürs Pinsel auswaschen, Küchenrolle, Föhn, Kleiderschutz.

Farben und Lackierung werden im Kurs bereitgestellt. Dafür fallen, je nach Teilnehmerzahl ca. 5 Euro an, die im Kurs eingesammelt werden.

Teilnehmerzahl mindestens 4, höchstens 8 Personen

Winni-Sophie Gunzenhauser, Kuchen
Mittwoch, 07.10.2026 und 14.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus Kuchen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lass laufen - mit Gert!

Intensivkurse

in allen Ferien

laufend Module

Berufskraftfahrer-
schulungen

FAHRSCHULE LOHRMANN.

sicher fahren - fun haben

Lessingstraße 12
73312 Geislingen
Fon 0 73 31.69 07 29

Filsstraße 15
73329 Kuchen
www.gertistda.de

Hauptstraße 101
73340 Amstetten
info@gertistda.de

ANMELDUNG

Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/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.

.....
Datum:

.....
Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:



**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.



Mehr Infos unter
[www.albwerk.de/
baby-bonus](http://www.albwerk.de/baby-bonus)
*Einlösbar ab
50,- € Einkaufswert

