



In Corona-Zeiten ist einiges anders!

Sehr geehrte VHS-Interessierte,

auch für das kommende Frühjahr/Sommer-Programm 2022 haben wir versucht für Sie ein ansprechendes Programm zusammen zu stellen. Aufgrund einiger Einschränkungen durch den Coronavirus ist dies nicht ganz so umfangreich wie üblich.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass die grundsätzliche Durchführung des Kurses, geltende Hygienevorschriften, Anzahl der Teilnehmer/innen, usw. erst kurz vor Beginn des jeweiligen Kurses festgelegt werden kann.

Wir bitten Sie sich unter den ausgeschriebenen Bedingungen anzumelden. Wenn Sie zum Beginn des Kurses etwas Besonderes beachten müssen, werden Sie kurz vor Start des Kurses vom aktuellen Stand unterrichtet.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

vhs 
Gemeinsam
für mehr Bildung

Exkursion

Messkirch und Campus Galli Kurs-Nr. 12201



Unser diesjährige Exkursion führt uns in die beschauliche schwäbische Kleinstadt Meßkirch.

Bei einer Führung am Vormittag erkunden wir die zwischen Donautal und Bodensee gelegene Stadt. Geprägt wird das Stadtbild durch die Barockkirche St. Martin und dem auf einer Anhöhe liegenden Schloss Meßkirch.

Nach der Mittagspause besuchen wir den etwa 4 km außerhalb gelegenen Campus Galli. Hier erwarten uns schon die Campusführer. Der Campus Galli – Karolingische Klosterstadt Meßkirch - ist ein modernes Bauvorhaben zur Nachbildung eines frühmittelalterlichen Klosters auf der Grundlage des St. Galler Klosterplans.

Bei der Errichtung der Klosterstadt kommen im Sinne der experimentellen Archäologie so weit wie möglich die damaligen Baumaterialien und – methoden zum Einsatz, wodurch man sich wissenschaftliche Erkenntnisse über die karolingische Architektur und Bautechnik verspricht.

Zum gemütlichen Ausklang des interessanten Tages besuchen wir die Brauergaststätte Berg in Ehingen.

Johannes Bilgery, Kuchen

Donnerstag, 02. Juni 2022

Abfahrt: 7.15 Uhr, Ankenhalle Kuchen

Rückkehr: 20.00 Uhr, Ankenhalle Kuchen

43 €

max. 45 TN



Vortrag

**Auf der Suche nach dem guten Leben –
Buen vivir!
Kurs-Nr. 12202**



Gut leben – wer wollte das nicht? Gut leben wir aber meist auf Kosten von anderen, die dafür schlecht leben. Heißt gut leben genug haben? Aber was ist genug? Mit diesen Fragen begeben wir uns auf die Reise nach Leitbildern guten Lebens von den Andenländern Südamerikas über die Bibel bis zu uns.

Pfarrerin Yasna Crüsemann aus dem Kirchenbezirk Geislingen hat sich viele Jahre mit dem Thema Mission, Ökumene und Entwicklung als Prälaturpfarrerin und Referentin auseinandergesetzt. Lateinamerika kennt sie seit ihre Schulzeit und auf diesem Teil der Welt liegt bis heute ein Schwerpunkt ihres Interesses. Weltweite Gerechtigkeit ist und bleibt eines ihrer zentralen Anliegen.

Die Ko-Referentin des Abends, Heike Baehrens, ist seit 2013 Bundestagsabgeordnete der SPD und bearbeitet dort vor allem das Feld der Sozialpolitik mit den Schwerpunkten Gesundheit, Alter und Pflege. Vor dieser politischen Tätigkeit war sie 17 Jahre lang Geschäftsführerin im Diakonischen Werk Württemberg. Sie kennt also die Frage nach dem guten Leben hierzulande aus der Praxis und arbeitet seit Jahrzehnten an dieser Herausforderung.

**Pfarrerin Yasna Crüsemann
Ko-Referentin Heike Baehrens (MdB)**

**Mittwoch, 04.05.2022
19.30 Uhr
Bürgerhaus Kuchen**

Eintritt: frei (Spendenkasse)
Saalöffnung: 19 Uhr



In Zusammenarbeit mit der



Vortrag

Diagnose Fibromyalgie - was nun!?

Kurs-Nr. 12203



Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, die sich durch Schmerzen in verschiedenen Körperregionen äußert.

Obwohl die Fibromyalgie seit 30 Jahren als Erkrankung anerkannt ist, wird Betroffenen manchmal auch heute noch vorgeworfen, sich ihre Beschwerden nur einzubilden. Das hat auch damit zu tun, dass nur wenige Menschen das Erkrankungsbild kennen und die Beschwerden für Gesunde schwer nachvollziehbar sind. Dies ist oft eine zusätzliche Belastung.

Menschen mit Fibromyalgie wird manchmal gesagt, dass man nichts gegen die Schmerzen tun könne. Studien zeigen jedoch, dass es durchaus Behandlungen gibt, die die typischen Beschwerden lindern können. Außerdem kommen viele Erkrankte mit der Zeit mit ihren Schmerzen besser zurecht. Sie finden heraus, welche Aktivitäten sie sich zumuten können – und wann es besser ist, kürzer zu treten.

Die Dozentin ist staatlich anerkannte Sportlehrerin und gibt den Menschen mit dieser Diagnose viele Hilfestellungen. Sie erklärt ausführlich, wie man lernen kann mit dieser Krankheit zu leben – in der Partnerschaft, Familie, Beruf und Freundeskreis. Auch gibt sie viele Tipps wie man wieder Freude an der sanften Bewegung bekommt und für sich einen Weg aus dem „tiefen Tal“ findet.

Gabriele Penker, Systemische Tanztherapeutin BTD und staatlich anerkannte Sportlehrerin

Donnerstag, 10.03.2022

19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: frei

Saalöffnung: 19 Uhr



**In Zusammenarbeit mit der
Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie Geislingen**

und dem
Landfrauenverein Kuchen

Land  Frauen

Ernährung mit Genuss

Backkurs mit dem Bäckermeister

Kurs-Nr. 12204



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

Montag, 04.04.2022

18.00 bis ca. 21.00 Uhr

max. 6 TN

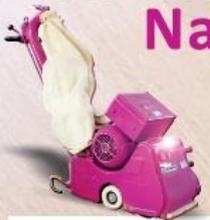
16 € (+Materialkosten)

10 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene,
Weberallee 19, Kuchen



Wir bringen ein Stück Natur in Ihr Heim



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

METZGER GmbH
SINCE 1952 Parkett
Meisterbetrieb

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

Ernährung mit Genuss

Kreatives mit dem Bäckermeister

Kurs-Nr. 12205



An diesem Abend 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. Der Plunderteig ist neben dem gerührten Hefeteig eine Sonderform des Hefeteigs. Er ist ein so genannter leichter Hefeteig, in den ähnlich wie beim Blätterteig Ziehfett schichtweise touriert wird. Darum bezeichnet man ihn gelegentlich auch als gerollter Hefeteig bzw. als tourierter Hefeteig.

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

Montag, 02.05.2022

18.00 bis ca. 21.00 Uhr

max. 6 TN

16 € (+Materialkosten 10 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen



Cosmas-Apotheke
Nadine Mollenkopf e.K.



Bestellen

Bis 15:30 Uhr
bestellen –
Heute
abholen

Jetzt bequem bei uns im Online-Shop

- ✓ Medikamente bestellen
- ✓ Rezepte vorbestellen
- ✓ Fragen im Live-Chat stellen



www.meineapotheke.de
Einfach QR-Code scannen oder
den Apothekenfinder von
www.meineapotheke.de nutzen

mea
meine apotheke

cosmas.kuchen@t-online.de
cosmas-apotheke-kuchen.de

Bahnhofstraße 30
73329 Kuchen

Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 12206



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, 13.05.2022, 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 20.05.2022, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 24.06.2022, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 01.07.2022, 15.00 – 16.30 Uhr

Bürgerhaus

37 €, mind. 4 TN, max. 8 TN



Darum tun wir
viel für viele.

Gemeinsam
#AllemGewachsen



ksk-gp.de

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



Wenn's um Geld geht

 **Kreissparkasse**
Göttingen

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 VHS 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 VHS Kuchen 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!

Persönlichkeitsentwicklung

Sich selbstbewusst behaupten für Mädchen und Frauen Kurs-Nr. 12207



Sicher durch den Alltag

Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren? Umdrehen und selbstsicher die Situation klären oder schnell davonlaufen? Oft fühlen sich Mädchen und Frauen unsicher – der Kurs soll daher Sicherheit geben.

Themeninhalte sind:

- Umgehen mit der eigenen Angst- richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren eines Kampfes
- Abgrenzung, Erkennung von Würdeverletzung wie Mobbing
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt
- ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Übergriffe zu wehren
- Erlernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Sie haben danach ein gutes Gefühl, sich gut auf den Alltag vorbereitet zu haben.

**Sifu Roberto Cabriolu, Mentaltrainer, Kinesiologe,
Kampfkunsttrainer, Geislingen**

**Samstag, 18.06.2022 und
Samstag, 25.06.2022
jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr**

(nur beide Tage gemeinsam buchbar)
jeweils 9-12 Uhr, Kuchen, Ankenhalle, Gymnastikraum

insgesamt 42,50 €

In Zusammenarbeit mit der VHS Gingen.



Gemeinsam
für mehr Bildung

Selbstbehauptung/Prävention

„Fit und Sicher in „jedem Alter“ -
Schnupperstunde
FrauenselbstSicherheit
Kurs-Nr. 12208



Angebot zum Internationalen Tag der Frau!

Unbekannter greift Spaziergängerin in Leinfelden-Echterdingen 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: Verteidigungstechniken
- Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung (Handtasche, Schirm u.a.)

Sollte Corona nach wie vor ein Thema sein, wird der Dozent selbstverständlich nach der dann gültigen Verordnung handeln (z.B. den Abend körperfern abhalten).

Günter Stolz, Ju-Jitsu-Trainer – DOSB
Trainer Prävention

Freitag, 11.03.2022
18.45 Uhr – 20.15 Uhr

Bahnhofturnhalle Kuchen
Der Schnupperabend ist
kostenlos!



Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Bei größerer Nachfrage kann aus dem Schnupperabend ein Kurs entstehen.

Neue Trends

Line-Dance für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen Kurs-Nr. 12209

In diesem Kurs für Anfänger mit Grundkenntnissen werden Grundschnitte und einfache Schrittfolgen gelernt, so dass auch Neulinge herzlich willkommen sind!

Sie üben hier in der Gruppe leichte Tänze – anfangs ohne Musik, so lange bis jeder Teilnehmer die kleine Choreographie beherrscht. Danach wird das Gelernte zu toller Country-Musik, ebenso wie zu bekannten Oldies getanzt.

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

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Montags, ab 21.02.2022

16.15 Uhr – 17.15 Uhr, 10 Abende

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

53 €



Line-Dance für Anfänger Kurs-Nr. 12210

Tanzen ist eine herrliche Art sich zu bewegen und in Schwung zu bleiben - jedoch ohne Partner, sind im Tanzkurs, hier schon Grenzen gesetzt. 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 und Pop stammt.

Also wie wär's mal mit dieser schönen Art sich zu bewegen - versuchen Sie es einfach!

**Monika Bohner, Line-Dancerin,
Kuchen**

Dienstags, ab 22.02.2022

18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 10 Abende

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

**Bitte bequeme Freizeitschuhe mit
hellen Sohlen mitbringen!**

53 €

**Neue
Kurs!**

Kreativ/Gestalten

Malkurs für Jedermann-/frau Kurs-Nr. 12211



Die Kuchenerin Barbara Drexler ist schon lange keine Unbekannte mehr unter den Künstlerinnen. Sie malt bereits über 20 Jahren mit verschiedenen Maltechniken, bevorzugt Tier und Meerlandschaft und hat nicht nur im Kuchener Rathaus ihre Bilder in Ausstellungen präsentiert.

Sie haben eine leere Wand und möchten diese mit einem eigenen Werk bereichern? Dann trauen Sie sich – egal ob Sie schon Malerfahrung haben, oder noch zu den Anfängern in diesem kreativen Bereich gehören – man weiß nie was man kann, bevor man es versucht.

Sie werden erstaunt sein, wie selbst Neueinsteiger schon in kurzer Zeit tolle Werke entwerfen können.

Wir malen auf Leinwand mit Acrylfarben, Staffeleien sind vorhanden. Die Teilnehmer knüpfen an die geübten Techniken an und vertiefen das Gelernte – Licht/Schatten sowie Tiefe ins Bild bringen und Wasser als Element!



Bitte Leinwand und vorhandene Malutensilien wie Pinsel in versch. Stärken, Acrylfarben in den Grundfarben gelb, rot, blau sowie schwarz und weiß und alte Lappen mitbringen.

Barbara Drexler, Kuchen

**Dienstags, ab 22.02.2022
jeweils 18.00 – 20.15 Uhr**

**Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 85 €
mind. 5 TN, max. 9 TN**



Sprachen

Avanti – Anfängerkurs mit Vorkenntnissen Kurs-Nr. 12212



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 der Lektüre Espresso I, Lektion 10

Anita Messerschmidt, Wiesensteig
Montag, ab 07.03.2022
10 Abende 18.15 – 19.45 Uhr

Bürgerhaus, 20 UE

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

Avanti – Anfängerkurs im 2. Semester Italienisch Kurs-Nr. 12213

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

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

Als Neueinsteiger können Sie am ersten Abend gerne nur mit Schreibunterlagen kommen. Die Lektüre wird Ihnen dann gezeigt. Auch wird das im 1. Semester Gelernte zuerst wiederholt, bevor es dann mit Schwung weitergeht.

Es geht weiter mit der Lektüre Espresso I, Lektion 4

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 07.03.2022
10 Abende 20.00 – 21.30 Uhr

Bürgerhaus, 20 UE

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

<u>Gebührenstaffelung für Sprachkurse</u> 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	62	59	55	52	42	37
9	70	66	62	57	47	41
8	77	72	67	62	52	46
7	89	82	77	72	62	52
6	102	96	89	82	70	60
5	108	102	95	88	76	66
4	114	108	101	94	82	72

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.



Impressum

Der Inhalt dieses VHS-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 VHS bietet nur qualitätsgesicherte Kurse an. Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der VHS gestattet. Abmeldungen während der Kursdauer sind nicht nötig. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

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

Sprachen

Spanisch für Anfänger im 2. Semester

Kurs-Nr. 12214



Mehr als 400 Millionen Menschen auf unserem Globus sprechen Spanisch, eine der meistgesprochenen Sprachen. Spanien gehört gleich nach Italien zum meistbeliebtesten Urlaubsland der Deutschen. Wie wäre es mit Ihrem netten Kellner in der Tapaz-Bar ein paar freundliche Wort in seiner Muttersprache zu wechseln? Einfach nur „Gracias“ oder „muy amigable“ zu sagen und schon ist das „Eis gebrochen“.

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

Der Kurs ist im Herbst 2020 gestartet und konnte bedingt durch Corona nicht weiter durchgeführt werden. Das Erlernete wird zuerst aufgefrischt und dann im Buch weitergearbeitet. Gerne können Sie zum ersten Abend ohne Buch kommen und sich mit der Dozentin beraten.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 07.03.2022

18.30 Uhr – 19.30 Uhr

12 Abende, 16 UE

Bürgerhaus

mind. 5 TN

max. 12 TN



Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 12215



In der Hoffnung, dass die Umstände das Zusammenkommen erlauben, laden wir ein, zu Hause das jeweils vorgeschlagene Buch zu lesen und 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 langjährigen Teilnehmerinnen freuen sich stets über neu Hinzukommende.

Ulrich Schlecht, Kuchen

Donnerstags, 19.30 Uhr – 21 Uhr

4 Abende

Bürgerhaus

23 €

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

17.03.2022

Heinrich Mann: Die kleine Stadt

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-90231-6 (10,00 €)

Eine kleine italienische Stadt gerät durch die Ankunft einer Theatergruppe in Verwirrung und Aufruhr. Noch immer ist dieser 1909 erschienene Roman eine wunderbare Medizin gegen Zynismus und Melancholie, denn Kunst, so Heinrich Manns tiefe Überzeugung, kann befreiend wirken, kann Empörung, Diskussion, Begeisterung – auslösen – und fördert dadurch Menschlichkeit und Demokratie.

28.04.2022

George Saunders: Lincoln im Bardo

btb, ISBN: 978-3-442-71897-9 (12,00 €)

Während des amerikanischen Bürgerkriegs stirbt Präsident Lincolns elfjähriger Sohn. Der trauernde Vater sucht allein das Grabmal auf, um sein Kind noch einmal in den Armen zu halten. Aus diesem Aufenthalt im Bardo, dem Zwischenreich zwischen Diesseits und Jenseits, entwickelt der Autor eine allumfassende Geschichte über Liebe und Verlust.

02.06.2022

Hans Joachim Schädlich: Die Villa

Rowohlt TB, ISBN: 978-3-499-27475-6 (12,00 €)

Schädlich berichtet aus den Jahren zwischen 1931 und 1950, der Zeit vom Ende der Weimarer Republik bis zu den Anfängen der DDR. In virtuosen Verdichtungen erschafft er ein Psychogramm des vermeintlich harmlosen Durchschnittsmenschen, und getreu seiner Maxime, dass das Entscheidende einer Erzählung die Leerstellen sind, lässt er Raum für eindrucksvolle Bilder, Stimmungen und auf historischen Fakten fußende Imagination. Die Villa wird zum Gleichnis – exemplarisch für die Umbrüche des 20. Jahrhundert.

07.07.2022

Johannes Bobrowski: Levins Mühle

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-20956-9 (8,90 €)

In dieser Geschichte aus der Weichselgegend wiederholt sich im Kleinen, was die Welt im Großen bestimmt: der Gegensatz zwischen Arm und Reich, zwischen Recht und Gewalt. Nachdem die neuerrichtete kleine Mühle eines zugewanderten Juden durch Sabotage zerstört wurde, wird ein vom Geschädigten angestrebter Prozess aus nationalen Gründen niedergeschlagen. Bobrowskis Thema „Die Deutschen und der europäische Osten“ verweist auf eine lange Geschichte aus Unglück und Verschuldung.

MOBILE 
HILFE

Häusliche Kranken-Alten- u.
Behindertenbetreuung GmbH

**Ambulante Pflege /
Nachbarschaftliche Dienste
Tagespflege in Kuchen und
Böhmenkirch
Betreutes Wohnen
Pflegeberatung**



Tel. 07331 83606 / 24 h

Freiheitstr. 10 73329 Kuchen

www.mobile-hilfe-gmbh.de

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 12216

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 09.03.2022

15 Abende, 20.00 – 20.45 Uhr, Bürgerhaus
60 €



Gitarrenkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen Kurs-Nr. 12217

An diesen Abenden wird der bisherige Kurs weiter geführt. Haben Sie Lust, spielerisch die Grundlagen verschiedener Musikrichtungen wie Hits, Songs und Oldies zu erlernen? Gerne können Sie als Quereinsteiger mit guten Grundkenntnissen noch mit dazu kommen. Fragen Sie einfach nach. Hier macht Musik einfach Spaß!

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Mittwochs, ab 09.03.2022
15 Abende, 20.45 – 21.30 Uhr, Bürgerhaus, 60 €



Ute Rieger
Rieger

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

Folgen uns auf 

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



**Babys sind wie
Glühwürmchen:**

Sie sprühen vor
Energie und sorgen
für leuchtende
Momente.

Babybonus für Ihr „Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr
neues Familienglück.



Mehr Infos unter www.babybonus.albwerk.de

Musik

Mundharmonika F-Kurs im 29. Semester Kurs-Nr. 12218



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, ganz ohne Noten. 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, 21.06., 28.06., 05.07.,
12.07. und 19.07.2022**

**5 Abende, 18.15 – 19.45 Uhr
Bürgerhaus
40 €**



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 I

Kurs-Nr. 12119



Entspannt am Abend zur Ruhe kommen

Mit Freude Yoga üben und den Atem wahrnehmen.
Yoga beeinflusst positiv Seele, Geist und Körper und dient der Harmonisierung des ganzen Menschen.
Dynamische Übungen und das Verweilen in den Asanas schenkt mehr Beweglichkeit und innere Kraft.
Der Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und das Wohlbefinden werden gestärkt.
Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, ab 07.03.2022

10 Abende, 17.30 – 18.45 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

56 €

mind. 4 TN, max. 9 TN



Yoga II

Kurs-Nr. 12120

Entspannt am Abend zu Ruhe kommen

Kursinhalt – siehe Kurs Yoga I

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, ab 07.03.2022

10 Abende, 19.00 – 20.15 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

56 €

mind. 4 TN, max. 9 TN

Bitte mitbringen für beide Kurse:

Eine rutschfeste Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, festes Sitzkissen, rutschfeste Socken und bewegungsfreudige Kleidung.

*Yoga passt sich an den Menschen an
und nicht umgekehrt*

T.Krishnamacharya

Bewegung/Prävention

Gymnastik für Frauen

Kurs-Nr. 12221

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)

Mittwochs, 09.03.2022

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

70 €, Ankenhalle, Gymnastikraum



Beckenbodentraining

Kurs-Nr. 12222

Beckenbodentraining, auch Kegelübung genannt, dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Dies ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt.

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Beckenbodentraining ist die Fähigkeit, den Beckenboden wahrzunehmen und diesen isoliert anzuspannen.

Möchte Sie dies nicht auch einmal mit einer qualifizierten Trainerin versuchen?

Christine Eberhard-Hansmann, zertifizierte Krankengymnastin,
Beckenbodentrainerin, Geislingen
(Kursgebühren werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen)

Mittwochs, ab 09.03.2022

10.15 – 11.15 Uhr

10 Vormittage, 48 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Wenn die Baustelle abgeschlossen ist, bieten wir beide Kurse wieder in der Sporthalle Anken, Gymnastikraum an. Die Teilnehmerinnen werden vor Kursbeginn informiert.

Bewegung/Prävention

Entspannung

Kurs-Nr. 12223



Sie fühlen sich kraftlos und müde?
Sie leiden unter stressbedingten, schmerzhaften Verspannungen?
Sie haben Schlafstörungen?
Sie können schlecht aus Ihrem Gedankenkarussell aussteigen?
Sie fühlen sich zunehmend gereizter?
Sie nehmen sich und alles was Sie umgibt nicht mehr bewusst wahr?
Sie zweifeln oft an sich selbst und an Ihrem Leben?

Dann ist es Zeit für **ENTSPANNUNG!**

An 8 Abenden lernen Sie hier unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen (z.B. Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereise).

Die Dozentin geht dabei auf die Wünsche der Teilnehmer ein und gestaltet die Abende zum besten Wohle aller.

Entspannung, die uns zufrieden macht und die uns Kraft für den Alltag schenkt.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Frauen und Männer.

**Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin für Kinder und Erwachsene
Übungsleiterin Gesundheitssport**

Mittwochs, ab 09.03.2022

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

8 Abende , 45 €

mind. 5 TN

max. 12 TN

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Kisse, Decke, Socken

Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs nach Absprache auch Freitag nachmittags stattfinden. Dies wird dann im laufenden Kurs besprochen.

Sporthalle Anken, Gymnastikraum



Bewegung/Prävention

Rückenfitness für Jedermann/-frau



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:

60 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Kurs A (Kurs-Nr. 12224)

Dienstags, 22.02.2022

10.30 – 11.30 Uhr, 12 Vormittage

Kurs B (Kurs-Nr. 12225)

Dienstags, 22.02.2022

17.30 – 18.30 Uhr, 12 Abende

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.

Bewegung/Prävention

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: Donnerstags, ab 03.03.2022 – 07.04.2022 (Nr.12226)
6 Abende, 34,00 €

Kurs B: Donnerstags, ab 28.04.2022 – 30.06.2022 (Nr. 12227)
7 Abende, 40 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Gymnastik für Männer 50+ Kurs-Nr. 12228



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 09.03.2022
17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 70 €

Zum dritten Mal in Folge!



Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

Daher freut es uns sehr, dass wir von der Gesellschaft für Qualitätsprüfung zum dritten Mal in Folge als „Beste Bank vor Ort“ für unsere Beratungsqualität ausgezeichnet wurden.

Verbindliche Kursanmeldung Sem. I/2022 VHS Kuchen

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

.....
.....

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der VHS gestattet.

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

Kuchen, den
.....
Unterschrift

SEPA-Basislastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE 7473300000113097

Mandatsreferenznummer:

Ich ermächtige hiermit die Gemeinde Kuchen

- einmalig eine Zahlung
- wiederkehrende Zahlungen

VHS-Kurse Buchungszeichen: 5.1101.

Von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise Ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Kuchen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-Datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Kreditinstitut	
IBAN	
BIC	

Kuchen,
.....
Unterschrift