



## **In Corona-Zeiten ist einiges anders!**

**Sehr geehrte VHS-Interessierte,**

**auch für das kommende Herbst-Programm 2022 haben wir versucht für Sie ein ansprechendes Programm zusammen zu stellen. Ob und wie uns eine Corona-Herbstwelle treffen wird, kann keiner wissen.**

**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 und wünschen Ihnen alles Gute!**



**Gemeinsam  
für mehr Bildung**

## Besichtigung

### Besichtigung Turbinenhaus T 39 Kurs-Nr. 22201



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

Umso spannender, dass Reiner Beuerle, der für die Wartung der Technik und des Gebäudes zuständig ist, zum ersten Mal 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.

Bestimmt eine interessante Führung – nicht nur für Fans alter, aber bestens funktionierender, Technik.



Reiner Beuerle, Kuchen  
Johannes Bilgery, Kuchen

**26.09.2022, 18 Uhr**

5 € (bitte in bar mitbringen)  
max. 10 TN

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



Gemeinsam  
für mehr Bildung

## Besichtigung/Exkursion

### Führung Festung Wilhelmsburg „Fort Oberer Kuhberg“ Kurs-Nr. 22202



Foto: Förderkreis Bundesfestung Ulm e.V

Die Bundesfestung Ulm in Ulm und Neu-Ulm war – neben Landau, Luxemburg, Mainz und Rastatt – eine von fünf Bundesfestungen und Europas größte Festungsanlage. Diese Festungen wurden durch den Deutschen Bund finanziert (daher auch der Name) und, neben zahlreichen Landesfestungen, im 19. Jahrhundert aus- oder neu gebaut und im Jahre 1859 fertiggestellt. Mit einer mehreckigen Hauptumwallung von rund 9 km hatte Ulm die größte Befestigung des 19. Jahrhunderts und konnte mit bis zu 814 Mann belegt werden. Der Festungsstatus von Ulm wurde erst 1938 aufgehoben.

Ursprüngliche Bestandteile des Forts waren eine an drei Seiten umlaufende Wallanlage. Zwischen 1859 und 1862 wurden unter den Schultern zudem vier 40 Meter lange Minenstollen eingerichtet, 1866 im Werksinneren ein Brunnen gegraben.

#### **Festungsaussenstelle Oberer Kuhberg**

Das württembergische Innenministerium mietete das Fort im März 1933 an und richtete nach Auflösung des Lagers Heuberg (Stetten am Kalten Markt) im November das „Schutzhaftlager Oberer Kuhberg“ ein, in dem etliche politische Gegner gefangen gehalten wurden, unter anderem der SPD-Politiker Kurt Schumacher (1895 – 1952). Es zählt somit zu den frühen Konzentrationslagern des nationalsozialistischen Regimes. Im Juni 1935 wurde es aufgelöst und die übrigen Gefangenen ins Konzentrationslager Dachau deportiert.

In einer äußerst interessanten, ca. 1,5 stündigen Führung erfahren Sie noch mehr über die Festungsanlage. Im Anschluss wird noch eine gemeinsame Einkehr organisiert.

**Johannes Bilgery, Kuchen**

**Donnerstag, 27.10.2022**

**Treffpunkt: DB Haltepunkt Kuchen, 12.50 Uhr**

**Rückkehr: ca. 20 Uhr, DB Haltepunkt Kuchen**

**max. 25 TN**

**15 €**

Das Mitführen einer Taschenlampe sowie gutes Schuhwerk und einer Jacke wegen der gleich bleibenden niedrigen Temperaturen, ebenso einer Mund-Nase-Maske wird empfohlen.

## Filmvorführung

**April 1945 – Das Kriegsende im Landkreis  
Göppingen, Neufassung**  
Kurs-Nr. 22203



Mit den Ereignissen in der Ukraine ist das Thema „Krieg“ auf dramatische Weise ins allgemeine Bewusstsein gelangt. Deshalb ist es wichtig, durch eine lebendige Erinnerung an die eigene Vergangenheit die Auseinandersetzung mit den Problemen der Gegenwart zu unterstützen.

Das Kreisarchiv Göppingen hatte 2015 zusammen mit dem Filmemacher Gerhard Stahl einen 90-minütigen Dokumentarfilm zum Kriegsende im Landkreis Göppingen produziert. Vom 19. bis zum 25. April 1945 besetzten Einheiten der 7. US-Armee das Gebiet und die Gemeinden des Landkreises Göppingen. Das flammende Inferno des bombardierten Wäschenbeuren, dessen weithin sichtbare Rauchsäulen den überraschten Kreisbewohnern die Dramatik der Lage vor Augen führten, bildete den Auftakt in einer Reihe von vielfältigen Ereignissen: Tragödien, glückliche Fügungen, beherztes Handeln und überraschende Wendungen. Der Film setzt sich aus Interviews mit 27 Zeitzeugen aus dem Kreisgebiet, Aufnahmen der historischen Schauplätze und neu entdeckten Filmdokumenten aus US-Archiven zusammen.

Aus Anlass des 75-jährigen Erinnerns an das Kriegsende im Jahr 2020 wurde der Dokumentarfilm zum Kriegsende noch einmal komplett überarbeitet. Die Gründe dafür waren vor allem, dass zwischenzeitlich weitere Zeitzeugen ermittelt und zusätzliche Orte einbezogen werden konnten. So ergibt sich als Ergebnis ein noch authentischerer und einfühlsamerer Film, der speziell die persönliche Kriegserfahrung von jungen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern dokumentiert.

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

**Donnerstag, 22.09.2022**

**19.30 Uhr**

**Bürgerhaus Kuchen**

Eintritt: frei

Saalöffnung: 19 Uhr



LANDKREIS  
GÖPPINGEN

## Ernährung mit Genuss

### Backkurs mit dem Bäckermeister

Kurs-Nr. 22204



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, 16.01.2023**

**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**  
1917 1932  
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. 22205



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, 23.01.2023**

**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](http://www.meineapotheke.de)  
Einfach QR-Code scannen oder  
den Apothekenfinder von  
[www.meineapotheke.de](http://www.meineapotheke.de) nutzen



**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. 22206



In diesem Kurs geht es um einfache Bewegungsübungen mit dem Ziel, Lernschwierigkeiten in erfolgreiches Wachstum umzuwandeln. Diese Übungen entstammen der Educational Kinesiology (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, 20.01.2023, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Freitag, 27.01.2023, 15.00 – 15.45 Uhr**

**Freitag, 03.02.2023, 15.00 – 15.45 Uhr**

**Freitag, 10.02.2023, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Bürgerhaus**

**37 €, mind. 4 TN, max. 8 TN**



# Weil wir zusammen Großes erreichen können!

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

Weil's um mehr als Geld geht.

[ksk-gp.de](http://ksk-gp.de)



Kreissparkasse  
Göppingen

#### **Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die 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!

## Selbstbehauptung/Prävention

„Fit und Sicher in „jedem Alter“ -  
Schnupperstunde  
Kurs-Nr. 22207



**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, 07.10.2022  
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. 22208

In diesem Kurs für Anfänger mit Grundkenntnissen werden Grundschrirte 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.

Einzig Vorausetzung – gute Laune und Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, um gleich mitmachen zu können!

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

**Montags, ab 26.09.2022**

**16.15 Uhr – 17.15 Uhr, 10 Abende**

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

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

**53 €**



### Line-Dance für Anfänger/-innen Kurs-Nr. 22209

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 in diesem neuen Kurs für Anfänger/-innen!

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

**Dienstags, ab 27.09.2022**

**18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 10 Abende**

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

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

**53 €**

**Neuer Kurs!**

### Kreativkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 22210



#### ... diesmal ohne Thema!

Kreativkurs für Erwachsene – alles ist möglich:

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

Einfach alles, was Acrylfarbe hergibt!

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

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

Barbara Drexler, Kuchen

**Dienstags, ab 27.09.2022**  
**jeweils 18.00 – 20.15 Uhr**

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



## Sprachen

### **Avanti – Anfängerkurs mit Vorkenntnissen** Kurs-Nr. 22211

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.

Die Teilnehmer werden am 1. Abend gemeinsam entscheiden, ob in diesem Kurs eine Lektüre gelesen wird.

**Anita Messerschmidt, Wiesensteig**  
**Montag, ab 26.09.2022**  
**10 Abende 18.15 – 19.45 Uhr**

**Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



### **Avanti – Anfängerkurs im 3. Semester Italienisch** Kurs-Nr. 22212

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 2. Semester Gelernte zuerst wiederholt, bevor es dann mit Schwung weitergeht.

Es geht weiter mit der Lektüre Espresso I, Lektion 6

**Anita Messerschmidt, Wiesensteig**

**Montag, ab 26.09.2022**  
**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 möglich. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

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

## Sprachen

### Spanisch für Anfänger im 3. Semester

Kurs-Nr. 22213

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“.

Das Erlernte 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 26.09.2022**  
**18.15 Uhr – 19.15 Uhr**

**12 Abende, 16 UE**  
**Bürgerhaus**  
**mind. 5 TN**  
**max. 12 TN**



### Spanisch für Anfänger

Kurs-Nr. 22214

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

Spanisch ist so eine schöne und lebendige Sprache – trauen Sie sich! Dies ist ein komplett neuer Kurs, für absolute Anfänger.

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

**Karina Dackduk, Kuchen**

**Montags, ab 26.09.2022**  
**19.30 Uhr – 20.30 Uhr**

**12 Abende, 16 UE**  
**Bürgerhaus**  
**mind. 5 TN**  
**max. 12 TN**

**Neuer Kurs!**

# Literatur

## Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 22215



Die Teilnehmerinnen des vergangenen Semesters haben gemeinsam ein neues Lese-Programm festgelegt. Sie lesen jeweils zu Hause das vorgesehene Buch und tauschen am Kursabend ihre Lese-Erfahrung aus und diskutieren über die Lektüre. Dabei wird die Person des Verfassers betrachtet und auf den Inhalt, auf Stilfragen sowie ggf. auf Bedeutung und Wirkungsgeschichte des Werkes eingegangen. 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.*

**22.09.2022**

**Thomas Mann: Der Zauberberg**

*Fischer TB, ISBN: 978-3-596-29433-6 (18,00 €)*

Ein kurzer Besuch in einem Davoser Sanatorium wird für den jungen Hans Castorp zu einem siebenjährigen Aufenthalt, der Kurort wird zur Bühne für die europäische Befindlichkeit vor dem Ersten Weltkrieg – und das Ganze zu einem der großen Romane der klassischen Moderne.

**20.10.2022**

**Pawel Huelle: Castorp**

*dtv, ISBN: 978-3-423-13583-2 (9,50 €)*

Im Roman „Der Zauberberg“ von Thomas Mann findet sich der Hinweis, die Hauptfigur Hans Castorp habe einige Semester in Danzig studiert. Pawel Huelle hat diese Bemerkung zum Ausgangspunkt für einen Bildungsroman über Castorp in Danzig gemacht und dabei auch die Besonderheit und Problematik dieser Stadt in den Blick genommen.

**24.11.2022**

**Stefan Zweig: Triumph und Tragik des Erasmus von Rotterdam**

*Anaconda, ISBN: 978-3-7306-0347-5 (3,95 €)*

Seit 30 Jahren gibt es das ERASMUS Programm der Europäischen Union zur Förderung von Bildung, Sport und Jugend. Besonders bekannt und beliebt ist das Austauschprogramm von ERASMUS, welches Studenten ermöglicht, durch einen Auslandsaufenthalt an einer Universität innerhalb der EU zu studieren oder ein Praktikum zu absolvieren.

Doch wer ist der Namensgeber dieses Programms? Erasmus von Rotterdam – den Stefan Zweig als freien, unabhängigen Geist und ersten bewussten Europäer schildert. Im Glaubensstreit der Reformationszeit wollte er versöhnlich wirken, wo andere Partei ergriffen.

**12.01.2023**

**Christa Wolf: Kein Ort. Nirgends**

*Suhrkamp TB, ISBN: 978-3-518-45914-0 (8,00 €)*

1804 sind sich die Dichterin Karoline von Günderrode und der Dichter Heinrich von Kleist bei einer Teegesellschaft in Winkel am 18/Rhein begegnet – oder hätten sich zumindest dort begegnen können. Christa Wolf lässt die beiden Außenseiter aufeinandertreffen, lässt sie nachdenken über den fehlenden Freiraum, das nicht lebbare Leben und zeigt dadurch womöglich Parallelen zu ihrer eigenen Gegenwart im Jahr 1979.



**» SWR1**

**DIE GRÖßTEN HITS  
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.  
Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

## Musik

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 22216

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

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

**Claudia Mann, gepr. Musiklehrerin mit Diplom,  
Kuchen**  
Mittwochs, ab 28.09.2022

15 Abende, 20.00 – 20.45 Uhr, Bürgerhaus  
60 €



### Gitarrenkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen Kurs-Nr. 22217

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 28.09.2022  
15 Abende, 20.45 – 21.30 Uhr, Bürgerhaus, 60 €



Ute Rieger  
**Rieger**

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



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

**Babys sind wie  
Glühwürmchen:**

Sie sprühen  
vor Energie  
und sorgen  
für leuchtende  
Momente.



**Babybonus** für Ihr  
*„Glühwürmchen“*

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr  
neues Familienglück.

  
**25 €**  
Albmarkt-  
Gutschein

  
**25 €**  
Strom-  
Bonus

  
kleines  
Geschenk

Mehr Infos:  
[www.albwerk.de/baby-bonus](http://www.albwerk.de/baby-bonus)

## Musik

### Mundharmonika F-Kurs im 30. Semester Kurs-Nr. 22218



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, 25.10., 08.11., 15.11.,  
22.11. und 29.11.2022

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](http://www.buehrle-gastronomie.de)

[info@buehrle-gastronomie.de](mailto:info@buehrle-gastronomie.de)



## Bewegung/Prävention

### Yoga I Kurs-Nr. 22219

#### **Bewegt am Abend zur Ruhe kommen**

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

Im „Hier und Jetzt „ ankommen

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin**

**Montags, ab 10.10.2022**

**10 Abende, 17.30 – 18.45 Uhr**

**Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

**56 €**

**mind. 4 TN, max. 9 TN**



### Yoga II Kurs-Nr. 22220

#### **Bewegt am Abend zur Ruhe kommen**

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

Im „Hier und Jetzt „ ankommen

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin**

**Montags, ab 10.10.2022**

**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 und rutschfeste Socken.

*Yoga passt sich an den Menschen an  
und nicht umgekehrt  
T.Krishnamacharya*

## Bewegung/Prävention

### Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 22221

Im Kurs soll durch gezielte Übungen – ohne Leistungsdruck – insbesondere Herz und Kreislauf gestärkt, die Muskulatur gekräftigt, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert sowie die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden.

Dieser Kurs wendet sich an alle Frauen, die sich körperlich fit halten wollen.

Bitte immer Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

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

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

**Mittwochs, 28.09.2022**

**9 – 10 Uhr**

**15 Vormittage**

**70 €, Ankenhalle, Gymnastikraum**



### **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](http://www.kuchen.de)**

oder **07331-988211**



GEMEINDE **KUCHEN**

## Bewegung/Prävention

### Entspannung

Kurs-Nr. 22222



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 05.10.2022**

**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 auch verlängert werden.

**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. 22223)**

Dienstags, 04.10.2022

10.30 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage

**Kurs B (Kurs-Nr. 22224)**

Dienstags, 04.10.2022

17.30 – 18.30 Uhr, 10 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, 29.09.2022 – 27.10.2022 (Nr.22225)**  
5 Abende, 30,00 €

**Kurs B: Donnerstags, 24.11.2022 – 02.02.2023 (Nr. 22226)**  
8 Abende, 48 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

### Gymnastik für Männer 50+

Kurs-Nr. 22227



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 28.09.2022**  
17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 70 €

# Viermal in Folge!

**Beste Bank vor Ort.**



## Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

Daher freut es uns sehr, dass wir von der Gesellschaft für Qualitätsprüfung bereits das vierte Jahr in Folge als „Beste Bank vor Ort“ für unsere Beratungsqualität ausgezeichnet wurden.

## Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/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. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

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, .....  
.....

## Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/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. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

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