

Führung

Stadtführung Geislingen

Kurs-Nr. 22501



Wissenswertes über die Stadtgeschichte Geislingens erfahren Sie hier bei der historischen Stadtführung.

Die Führung zeigt auf kurzen Wegen die historischen Gebäude und ihre Geschichte(n). Die fast vollständig erhaltene Stadtanlage mit alemannischen Fachwerkhäusern lädt Sie zum Entdecken und Bummeln ein. Beginnend am "Alten Bau", einem der schönsten und stattlichsten Fachwerkhäuser Württembergs, geht es dann über die Fußgängerzone zur beeindruckenden evangelischen Stadtkirche, die von der Ulmer Münsterbauhütte errichtet wurde.

Johannes Bilgery, Kuchen
Stadtführer-/in aus Geislingen

Mi., 17.09.2025, 16.00 Uhr
Treffpunkt: Am Alten Bau, Moltkestr. 11

5 €/TN
max. 25 TN

Eigene Anreise.

 **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

Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 22502



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, 22.09.2025, 17.30 Uhr

5 €

max. 10 TN

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

Impressum

Der Inhalt dieses Programmes wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Sollte ein Programmpunkt aus wichtigem Grund nicht oder nicht wie im Heft veröffentlicht, durchgeführt werden können, so können keine Rechtsmittel hiergegen eingelegt werden. Änderungen/Ergänzungen werden immer im Kuchener Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Nach der Beendigung von Sportkursen erhalten die Teilnehmer auf Anforderung (bei einer Teilnahme von mind. 80% der UE) eine Teilnahmebescheinigung. Ob eine individuelle Kostenübernahme für den jeweiligen Kurs möglich ist, kann nur die Krankenkasse entscheiden. Die BIK bietet nur qualitätsgesicherte Kurse an.

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der BIK gestattet. 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, Tel. 9882-11.

**Klimawandel und Kindergesundheit in
Subsahara-Afrika
Herausforderungen und Anpassungsstrategien
Kurs-Nr. 22503**



Der Klimawandel hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern in Subsahara-Afrika. Extreme Wetterereignisse, steigende Temperaturen und veränderte Krankheitsmuster bedrohen insbesondere die Lebensgrundlagen vulnerabler Populationen und tragen zur Migration bei. Diese Präsentation beleuchtet die wichtigsten gesundheitlichen Risiken, darunter Mangelernährung, Infektionskrankheiten und hitzebedingte Notfälle. Zudem werden Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel vorgestellt, mit einem besonderen Fokus auf die Verbesserung des Zugangs zu essenzieller pädiatrischer Versorgung, nachhaltige Gesundheitslösungen und resiliente Gesundheitssysteme.

Hans-Jörg Lang wuchs in Kuchen auf und machte sein Abitur am Michelberg-Gymnasium in Geislingen. Nach dem Medizinstudium arbeitete er über 15 Jahre in Großbritannien, wo er sich zum Facharzt für Kinderheilkunde und pädiatrische Intensivmedizin weiterbildete. Seit über 20 Jahren arbeitet er mit Entwicklungs- und humanitären Organisationen in Subsahara-Afrika und kurzzeitig in Afghanistan zusammen, darunter Ärzte ohne Grenzen sowie die Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) und der Deutsche Entwicklungsdienst (DED). Derzeit ist er als Dozent am Heidelberger Institut für Globale Gesundheit tätig und arbeitet für die humanitäre Organisation Alliance for International Medical Action (ALIMA, mit Sitz in Dakar/Senegal). Im Rahmen von Trainingsprogrammen und Forschungsprojekten konzentriert er sich vor allem auf die essenzielle Versorgung von schwer kranken Kindern und Neugeborenen.

Dr. Hans-Jörg Lang, MD, PHD, FRCPC-UK, früherer Kuchen

**Do., 02.10.2025
19.30 Uhr
Bürgerhaus Kuchen**

5 €/TN

In Zusammenarbeit mit der



Exkursion

Führung bei der Firma Kärcher Kurs-Nr. 22504



Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie Ihr Hochdruck- oder Dampfreiniger produziert wird? Bei dem geführten Rundgang können Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Die bahnbrechenden Produktideen seit 1935 von Erfinder Alfred Kärcher auf dem Gebiet der Heiztechnik konnte er selbst produzieren und auf den Markt bringen. Mit der Erfindung des ersten europäischen Heißwasser-Hochdruckreinigers im Jahr 1950 wurde der Grundstein für die Entwicklung zum weltweit führenden Reinigungsspezialisten gelegt. Als Alfred Kärcher im Jahr 1959 starb, führte seine Frau Irene das Lebenswerk ihres Mannes bis zu ihrem eigenen Tod 1989 weiter. Kärcher ist bis heute ein Familienunternehmen mit Sitz in Winnenden bei Stuttgart.

Festes/geschlossenes Schuhwerk ist Pflicht. Unebenes Gelände und längere Wege sind einzuplanen. Für Personen mit Mobilitätseinschränkungen nicht geeignet.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in der Kantine von Kärcher geht es weiter in die Stadt Schorndorf. Hier erwartet uns eine Stadtführung.



Auch heute ist ein gemeinsamer Abschluss in einer gutbürgerlichen Gaststätte geplant.

Johannes Bilgery, Kuchen

Mittwoch, 05.11.2025

Treffpunkt: 9.00 Uhr Parkplatz Ankenhalle Kuchen
Führung 1: 10.30 Uhr Kärcher Winnenden
Mittagessen: Kärcher Winnenden
Führung 2: 16.30 Uhr Stadtführung Schorndorf
Rückkehr: ca. 21 Uhr

53 € (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/Führungen)
max. 40 TN

Exkursion

Führung beim SWR in Stuttgart



Zu Beginn werden die Teilnehmer/-innen informiert über die Organisation und Programmangebote des SWR als Teil der ARD. Im Anschluss daran folgt die Besichtigung des Archivs, der Live-Sendekomplexe von SWR1 und SWR4 sowie der Fernsehstudios (inkl. Mitverfolgen der Livesendung SWR Aktuell Baden-Württemberg). Dabei erleben Sie die Moderatorinnen und Moderatoren bei ihrer Arbeit und lernen die redaktionellen und technischen Abläufe einer Sendung kennen (der SWR behält sich Änderungen vor).

Johannes Bilgery, Kuchen

Termin wird noch bekannt gegeben.

15 € (inkl. Gruppenfahrtschein)

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



Ernährung mit Genuss

Kreatives mit dem Bäckermeister

22505

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.

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

Dienstag, 11.11.2025

18.00 – 21.00 Uhr

max. 8 TN

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

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

Bitte Behältnisse für die mitzunehmenden Produkte mitbringen.



Brotbackkurs

22506

An diesem Vormittag 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 Vormittags werden weitere, von Bäckermeister Kiene bereits vorbereitete, Produkte gemeinsam verkostet.

Andreas Kiene, Bäckermeister, Kuchen

Samstag, 24.01.2026

9 Uhr – 12 Uhr

max. 8 TN

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

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

Bitte Behältnisse für die mitzunehmenden Produkte mitbringen.

Weil Kultur unsere Region lebenswerter macht!

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



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Göppingen

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventions-kurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die BIK Kuchen nicht leisten kann. Die Knebelung unserer Dozenten an diese Vorschriften entspricht nicht den flexiblen und individuell anspruchsvollen Kursinhalten unserer Dozenten.

Ob eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse für den von Ihnen gebuchten Kurs möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung auf Anfrage aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben und der Dozent dies bestätigt. Erstattungen bereits bezahlter Kursgebühren, z.B. wegen Krankheit usw. werden nicht geleistet. Ein späteres Einsteigen in die Kurse ist grundsätzlich nicht möglich.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Auswahl: Alle Kurse der BIK sind qualitätsgesichert. Unsere Dozenten sind oft mehrfach ausgebildet. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Bleiben Sie gesund!

Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 22507



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

WICHTIG: Die Körperübungen werden für jedes Kind, mit Hilfe des Muskeltests, individuell ausgetestet. Somit wird sichergestellt, dass jedes Kind die für sich richtige entwicklungsfördernde Übung erhält.

Am 1. Kurstag sollte das Kind von einem Elternteil gebracht werden, da es eine Einführung im Bereich Kinesiologie und dem System Brain-Gym® gibt.

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

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

immer Freitags:

16.01.26, 17.00 – 18.30 Uhr

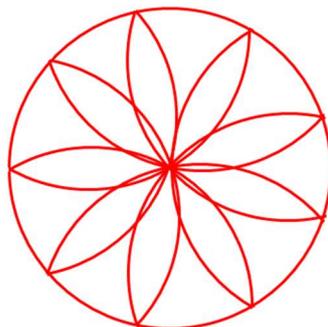
23.01.26, 17.00 – 17.45 Uhr

30.01.26, 17.00 – 17.45 Uhr

06.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr

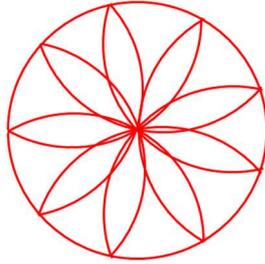
Bürgerhaus

43 €, mind. 4 TN, max. 8 TN



Bewegung/Prävention

**Geistig und körperlich in Schwung für
Frauen ab 50**
Kurs-Nr.22508



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

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

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

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

Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit.

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

immer Freitags:

27.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr

13.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

20.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

27.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr

Neuer Kurs!

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



Ute Rieger
Rieger

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



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

Tanz und Bewegung

Line-Dance Mittelstufe 7. Semester Kurs-Nr. 22509

Tanzen ist eine herrliche Art sich zu bewegen und in Schwung zu bleiben - jedoch ohne Partner. Hier ist Line Dance unkompliziert. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer/-innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country,, Oldies, Pop und Rock stammt.

Auf Wunsch werden die Tänze aus dem letzten Semester wiederholt und aufgefrischt.

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

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Dienstags, ab 16.09.2025

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

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €



Line-Dance Schnupperkurs Kurs-Nr. 22510

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

Wie wäre es denn mal mit einem vierwöchigen Schnupperkurs?

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

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Montags, ab 15.09.2025

**17.15 Uhr – 18.15 Uhr, 4 Abende
Sporthalle Anken, Gymnastikraum**

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

25 €

Bei Interesse kann ein weiterer vierwöchiger Kurs angeboten werden.

Sprachen

Avanti – Italienisch Anfängerkurs im 2. Sem. Kurs-Nr. 22511



Der Deutschen liebstes Urlaubsland ist und bleibt Italien. Das herrliche Leben dort, das beständige Wetter, die Seen, das Meer und die Menschen ziehen jedes Jahr Millionen von Touristen dort hin. Wie wäre es denn, sich mal in italienischer Sprache eine Pizza oder ein leckeres Gelato zu bestellen? Oder einfach freundlich dem Ober einen schönen Tag zu wünschen? Trauen sie sich und lernen Sie ganz einfach diese herrlich lebendige Sprache.

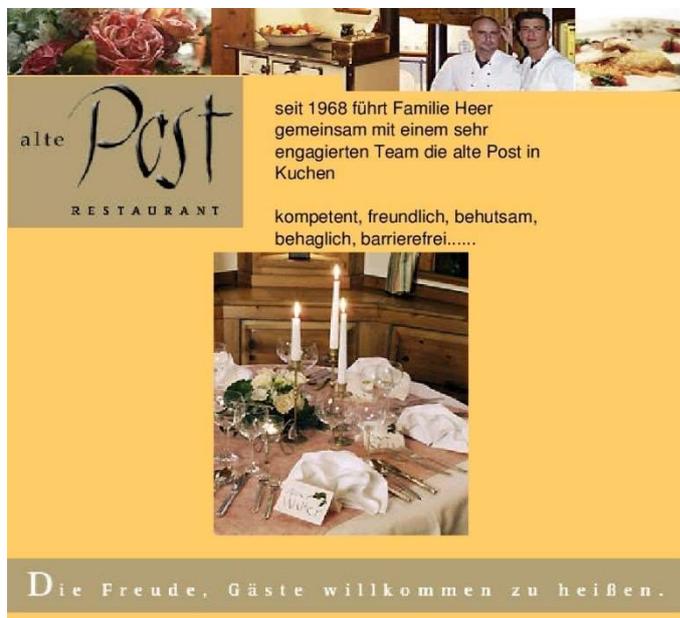
Es geht weiter mit Lektion 3 im Buch Espresso 1.
Gerne können Sie zum 1. Abend ohne Buch kommen. Bringen Sie einfach Schreibutensilien mit.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 13.10.2025

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

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

The advertisement for 'alte Post' restaurant features a collage of images: a bouquet of red roses, a kitchen scene with a chef, and a couple smiling. The text describes the restaurant's history and service quality. At the bottom, there is a photo of a set dining table with white linens, glassware, and a lit candle. The overall design is clean and professional, with a yellow background for the text area.

alte **Post**
RESTAURANT

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

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

Die Freude, Gäste willkommen zu heißen.

Sprachen

Spanisch für Anfänger Kurs-Nr. 22512

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

Spanisch ist so eine schöne und lebendige Sprache – trauen Sie sich! Dies ist ein komplett neuer Kurs, Sie benötigen also keine Vorkenntnisse.

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

Orlenda Capellan, Salach

Montags, ab 22.09.2025
18.00 Uhr – 19.15 Uhr

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

**Neuer
Kurs!**



Spanisch für Anfänger 5. Semester Kurs-Nr. 22513

Spanisch ist Weltsprache. Mit Spanien verbinden wir Sonne, Meer, Urlaub und Erholung. Vielleicht können Sie schon ein paar Worte dieser munteren Sprache und wollen diese vertiefen. Trauen Sie sich! Neueinsteiger sind willkommen. Das bereits Gelernte wird wiederholt.

Kommen Sie bitte zum 1. Abend nur mit Schreibutensilien.

Orlenda Capellan, Salach

Montags, ab 22.09.2025
19.15 Uhr – 20.45 Uhr

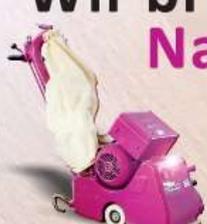
10 Abende, 20 UE
Bürgerhaus
mind. 5 TN
max. 12 TN

Gebührenstaffelung für Sprachkurse						
Die Gebühren für Sprachkurse regeln sich entsprechend der Teilnehmerzahl gemäß nachstehender Tabelle.						
Anzahl Teilnehmer	Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE) des Kurses laut Programm (Gebührenangaben in EURO)					
	30	28	26	24	20	16
10 und mehr	67	64	60	57	47	42
9	75	71	67	62	52	46
8	82	77	72	67	57	51
7	95	87	82	77	67	57
6	107	101	94	87	75	65
5	113	107	100	83	81	71
4	119	112	106	99	87	77

Hinweis für Sprachkurse:

Die Kurse werden nach dem zweiten Abend abgerechnet. Alle bis dahin angemeldeten Personen werden in die Gebührenstaffelung mit aufgenommen und so der Preis berechnet. Ein späteres Einsteigen oder eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich.

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
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

Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 22514

Die Kursisten des vorhergehenden Semesters haben vier Bücher ausgewählt, die zu Hause gelesen werden, um am zugehörigen Kursabend die Lese-Erfahrungen auszutauschen und darüber zu diskutieren. Dabei soll die Person des Verfassers betrachtet und auf den Inhalt, auf Stilfragen sowie ggf. auf Bedeutung und Wirkungsgeschichte des Werkes eingegangen werden. Die teils schon länger Teilnehmenden freuen sich stets über neu Hinzukommende.

Ulrich Schlecht, Bad Boll

Donnerstags, 19.30 Uhr – 21 Uhr

4 Abende, max. 15 Teilnehmer

Bürgerhaus

23 €



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

18.09.2025

Joseph Roth: Radetzkymarsch

Anaconda, ISBN: 978-3-86647-866-4 (7,95 €)

Der Großvater rettet als Soldat dem jungen Kaiser Franz Joseph I. das Leben und zielt als Held die Geschichtsbücher, der Vater steht als Beamter treu im Dienst des Kaiserreichs, wogegen in dem Sohn angesichts des schleichenden Niedergangs der Donaumonarchie Schwermut und Schuldgefühle Platz greifen. Joseph Roths kunstvoll-melancholischer Roman von 1932 zählt wegen seiner stilistischen Brillanz zu den Glanzstücken der europäischen Literatur.

23.10.25

Franz Werfel: Der veruntreute Himmel

e-artnow, ISBN: 978-80-273-5612-6 (12,20 €)

In seinem Roman von 1939 entfaltet Franz Werfel ein faszinierendes Panorama der menschlichen Existenz, in dem er tiefgreifende philosophische und religiöse Themen mit einem eindringlichen psychologischen Realismus verbindet. Die Erzählung folgt dem Schicksal der Hauptfigur, einer einfachen Frau, welche in einer Welt puritanischer Werte und modernistischer Unruhe nach Sinn und Glauben sucht.

27.11.25

Alice Munro: Zu viel Glück

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-18686-0 (14,00 €)

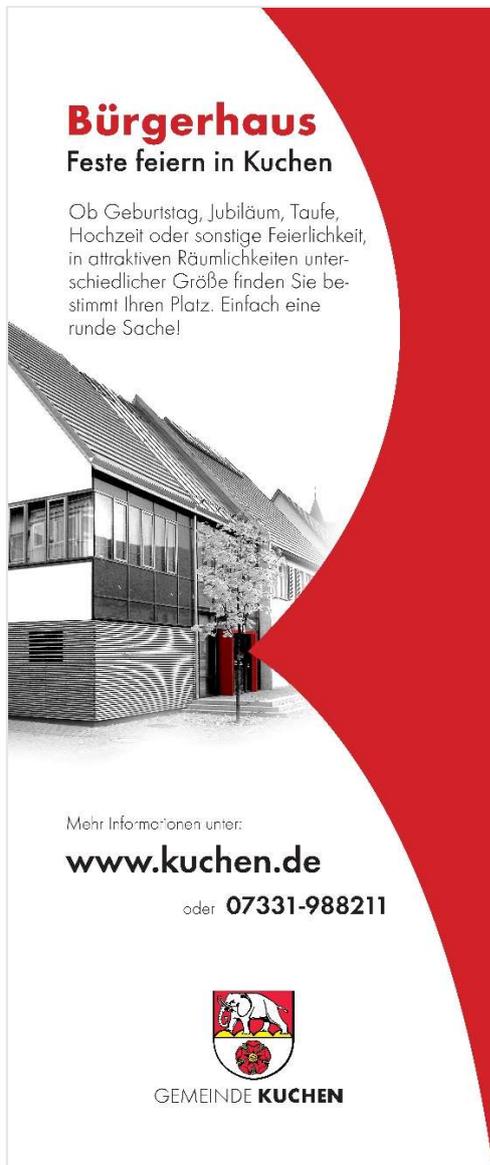
Zu viel oder zu wenig – für das Glück gibt es kein Maß, nie trifft man es richtig. In den Erzählungen der Literaturnobelpreisträgerin Alice Munro erleben die Heldinnen und Helden das Zuviel und Zuwenig: eine Balance ist nur schwer zu finden. Auf der Suche nach ihr macht Munro ihre Leser zu Komplizen dieser spannenden Mission.

15.01.26

Dante Alighieri: Die Göttliche Komödie

RUB 796, ISBN: 978-3-15-000796-9 (11,80 €)

In der berühmtesten Jenseitsreise der Weltliteratur gelangt der Dichter, begleitet von seinem großen Vorgänger Vergil, durchs Höllentor zum eisigen Mittelpunkt der Erde und von dort zum paradisischen Höhenflug. Auf dem Wege aber harren nahezu 600 Berühmtheiten aus Politik, Literatur und Mythologie auf Erlösung, erzählen den Reisenden aus ihrem Leben – und wurden so für die Nachwelt unsterblich. Dantes „Commedia“, entstanden zwischen 1307 und 1321, ist die erste große Dichtung der italienischen Sprache und gilt bis heute als ihr Hauptwerk.



Bürgerhaus
Feste feiern in Kuchen

Ob Geburtstag, Jubiläum, Taufe, Hochzeit oder sonstige Feierlichkeit, in attraktiven Räumlichkeiten unterschiedlicher Größe finden Sie bestimmt Ihren Platz. Einfach eine runde Sache!

Mehr Informationen unter:
www.kuchen.de
oder **07331-988211**



GEMEINDE **KUCHEN**

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 22515

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 24.09.2025

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



Buehrle 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





**Babys sind wie
Glühwürmchen:**

Sie sprühen vor
Energie und sorgen
für leuchtende
Momente.

Baby-Bonus für Ihr
„Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in
Ihr neues Familienglück.

**25 €
Strom-
Bonus**

**15 €
Albmarkt-
Gutschein***

**kleines
Geschenk**



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

Musik

Mundharmonika F-Kurs im 36. Semester Kurs-Nr. 22516



Die Mundharmonika findet weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen!

In lockerer Runde musizieren Teilnehmer und Kursleiter miteinander, nach den Strichen und Punkten des Happy-Harmonica-Systems. Dieser Folgekurs richtet sich an sehr fortgeschrittene Mundharmonika-Spieler.

Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und LF.

Jochen Reißmüller, Steinenkirch

immer Dienstags:

04.11.25

11.11.25

18.11.25

25.11.25

02.12.25

5 Abende, 18.15 – 19.45 Uhr

Bürgerhaus

45 €



Bewegung/Prävention

Yoga

Kurs-Nr. 22517



Bewegt am Abend zur Ruhe kommen

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

Im „Hier und Jetzt“ ankommen.

Fortlaufende Gruppe mit Vorkenntnissen.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

**Montags, 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.
01.12., 08.12., 15.12.2025**

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

Bitte mitbringen:

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

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren zur Zertifizierung vor, welches die BIK Kuchen nicht leisten kann. Die Knebelung unserer Dozenten an diese Vorschriften entspricht nicht den flexiblen und individuell anspruchsvollen Kursinhalten unserer Dozenten.

Ob eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse für den von Ihnen gebuchten Kurs möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung auf Anfrage aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben und der Dozent dies bestätigt. Erstattungen bereits bezahlter Kursgebühren, z.B. wegen Krankheit usw. werden nicht geleistet. Ein späteres 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!

Bewegung/Prävention

Qigong

Kurs-Nr. 22518



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

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

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

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

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

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

Mittwochs, ab 24.09.2025

6 Abende
17.45 Uhr – 19.00 Uhr
Bürgerhaus Kuchen, Bürgersaal

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Socken oder
Turnschuhe mit hellen Sohlen

48 €
mind. 4 TN, max. 12 TN

**Neuer
Kurs!**

**Wirbelsäulen- und
Beckenbodengymnastik für Frauen**
Kurs-Nr. 22519



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, 01.10.2025

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+
Kurs-Nr. 22520



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 01.10.2025

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung für Jedermann/-frau Kurs-Nr. 22521

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

83 €
Sporthalle Anken, Gymnastikraum



Dienstags, 16.09.2025
17.30 – 18.30 Uhr, 12 Abende

Tai Chi für weit Fortgeschrittene



Der Kurs richtet sich an diejenigen, die die 24-er und auch die 48-er Form erlernt haben und ihr Praktizieren vertiefen und erweitern wollen.

Regine Schollenberger, Süßen
Staatl. anerkannte Sozialarbeiterin/-diakonin

Kurs A (Kurs-Nr. 22522)
Donnerstags, 18.09., 25.09., 02.10., 09.10. 16.10.,
23.10.2025, 6 Abende, 42 €

Kurs B (Kurs-Nr. 22523)
Donnerstags, 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 05.12.,
11.12.2025 und 08.01.2026 und 15.01.2026
8 Abende, 56 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum
Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Selbstbehauptung/Prävention

„Keine Angst auf dem Nachhauseweg“
Selbstbehauptung und -verteidigung in
allen Situationen ab 16 Jahren
(Frauen und Männer)
Kurs-Nr. 22524



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

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

Gefahrenbewusstsein – Prävention:

Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen

Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern

Körperliche Verteidigung,.: einfache Verteidigungstechniken

Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung

(Handtasche, Schirm u.a.)

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

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

Montag, 29.09.2025
17.45 Uhr – 19.00 Uhr

Bahnhofturnhalle Kuchen
Der Schnupperabend ist kostenlos!



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

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

Mit Draht, Papier und Modelliermasse zu kreativen Figuren

Kurs-Nr. 22525



In diesem Kurs stellen die Teilnehmer unter fachkundiger Leitung mit einfacher Technik aus alltäglichem Material kleine, reizvolle Figuren her.

Bitte mitbringen

- Alufolie
- schmales Klebeband
- Zeitungen
- kleine Drahtzange
- Schere
- Schmirgelpapier, fein

Weitere Materialien wie Draht, Modelliermasse, Kleister werden im Kurs bereitgestellt. Dafür fallen je nach Teilnehmerzahl ca. 5 Euro an Kosten an, die im Kurs eingesammelt werden.



Winni-Sophie Gunzenhauser, Kuchen

Mittwoch, 15.10., 22.10. und 05.11.2025
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs oder auch die Abende verlängert werden.

min. 4 TN
max. 8 TN
3 Abende, 30 €

Kreativ/Gestalten

Kreativmalkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 22526



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 23.09.2025

jeweils 18.00 – 20.15 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 93 €

max. 6 TN



volksbank-goeppingen.de

BESTE BANK

vor Ort

Die Serie
geht weiter!



**Volkbank
Göppingen** 

Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/2025 BIK Kuchen

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

.....
.....

Die Teilnahme an allen Kursen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung bei der BIK gestattet. Ein Anmeldung ist verbindlich. Rücktritte können nicht berücksichtigt werden.

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

Kuchen,
.....
Unterschrift

SEPA-Basislastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE 7473300000113097

Mandatsreferenznummer:

Ich ermächtige hiermit die Gemeinde Kuchen

- einmalig eine Zahlung
- wiederkehrende Zahlungen

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 Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger/Kontoinhaber:

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Kreditinstitut	
IBAN	
BIC	

Kuchen,
.....
Unterschrift