

Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 22301



Das Wasserkraftwerk am „Schwarzen Weg“ nach Gingen ist Spaziergängern sehr 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, 16.10.2023, 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.

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.

Besichtigung/Exkursion

Exkursion nach Bad Waldsee Kurs-Nr. 22302



Heute erwartet die VHS-Gruppe zuerst eine interessante Führung in der 926 n.Chr. im ältesten Dokument der Aufzeichnungen erwähnten Stadt – damals noch mit dem Namen Walahsé. Bestimmt erzählen die beiden Stadtführer der Gruppe noch viel mehr Wissenswertes.

Danach besteht die Möglichkeit Bad Waldsee auf eigene Faust zu erkunden, bevor es nachmittags ins Hymer Museum geht. Hier erwartet die Interessierten eine Entdeckertour durch die Kultur- und Technikgeschichte des Caravanings. Die über 6000 m² große Ausstellung lässt die Träume und die Visionen des mobilen Reisens aus der Vergangenheit bis in die Zukunft lebendig werden! Die historischen Fahrzeuge aus aller Welt, Caravans, Reisemobile, Campingbusse, Autos, Motorräder..., von winzig klein bis riesengroß, teils skurril und selten, wecken Erinnerungen, erzählen ihre Geschichte(n) und laden zum Staunen ein.



Nach einer gut zweistündigen Führung geht es zum gemütlichen Abschluss zum Mostbauern.

Johannes Bilgery, Kuchen

Mittwoch, 13.09.2023

Treffpunkt: Parkplatz Ankenhalle
Abfahrt: 8.00 Uhr
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
max. 45 TN
48 € (Bus und alle Führungen)



Vortrag

Testament - Nachlassgestaltung

Kurs-Nr. 22303



Ein Thema, über das man nicht so gerne spricht: Testament - Nachlassgestaltung. Trotzdem ist die Regelung des Nachlasses ein wichtiges Thema – für die potentiellen Erblasser und vordringlich für die potentiellen Erben.

Als Vorfrage ist zu klären, für welchen Personenkreis eine testamentarische Verfügung dringend notwendig wäre. Danach ist zu klären, was man denn inhaltlich wie regeln soll und kann.

Bei der Beantwortung dieser Fragen kann der Vortrag sehr hilfreich sein.

Jörg Bühler, Rechtsanwalt und zertifizierter Mediator (DAA)

Donnerstag, 25. Januar 2024

19.30 Uhr

Eintritt 5 € (Abendkasse)

Exkursion mit Führung

Führung auf der Straußenfarm

Kurs-Nr. 22304

Dienstag, 26. September 2023

Johannes Bilgery, Kuchen

Erfahren Sie in einer 1,5stündigen Führung wie Strauße gehalten werden, was sie fressen und noch vieles mehr. Es wird nicht nur interessant – die Tiere sind neugierig und lustig.

Treffpunkt: 14.45 Uhr
Führung: 15.00 Uhr
Adresse: Straußenfarm
Lindenhof,
Böhmenkirch

Eigene Anreise

Max: 25 TN
12 € (Führung
mit Probiererle)



Auf Wunsch der Teilnehmer kann Vorort noch eingekehrt werden.

Besichtigung

Besichtigung Alter Zoll Kurs-Nr. 22305



Der Alte Zoll wurde um **1495** von den Ulmern erbaut, ist also nicht das ursprünglich erste Zollhaus in Geislingen. Wahrscheinlich wurde er aber an der Stelle eines früheren von den Helfensteiner Grafen erstellten Zollgebäudes errichtet. Das Gebäude stellt ein besonders eindrucksvolles Zeugnis mittelalterlicher Holzbaukunst dar.

Das siebenstöckige Gebäude zeichnet sich durch eine schmuckvolle Giebelfassade aus und durch die aufwändigen Verblattungen in Form von Eichenlaub wird der repräsentative Charakter des Gebäudes unterstrichen. Im Erdgeschoss befand sich einst die Zollstation, darüber wohnte der Zöllner mit seiner Familie und Gehilfen. Die oberen Stockwerke stellten Warenlager und Fruchtkasten für die Zehnten und Gülten.

Eine nette Erinnerung verbindet den "Alten Zoll" auch mit dem Dichter **Schubart**, der von **1763 bis 1769** in Geislingen als Organist und Präzeptor tätig war. In diesem Gebäude wohnte nämlich zu dieser Zeit Oberzoller Bühler, dessen Tochter Helene Schubarts Gemahlin wurde

Holzingenieur Martin Stahl aus Kuchen, hat in aufwändiger Arbeit den Zoll restauriert und kann Ihnen hier viel Interessantes berichten.

Holzingenieur Martin Stahl, Kuchen

Termin war zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht bekannt wird aber über das Kuchener Mitteilungsblatt bekannt gemacht.

17.00 Uhr, Treffpunkt: Alter Zoll, Geislingen

max.: Teilnehmer 10

5 €

(bitte passend in bar zur Führung mitbringen, Anmeldung erforderlich)

Literatur

Lesung mit Autor Manfred Bomm

Kurs-Nr. 22306



Vier alte Bauernhöfe – und ein finsternes Geheimnis. Vor 18 Jahren verschwand ein Bauer spurlos und soll nun für tot erklärt werden. Seine Erbin erhofft sich ein idyllisches Gebäude, doch aus dem Traum auf der Schwäbischen Alb wird ein Albtraum. Denn in dem einsam auf der Hochfläche stehenden Hof geschehen merkwürdige Dinge. Die Erbin erlebt dramatische Nächte und zieht den pensionierten Kriminalisten August Häberle hinzu, um herauszufinden was mit ihrem vermissten Verwandten geschehen ist.

Kommen auch Sie mit, wenn der bekannte Autor persönlich die Zuhörer auf eine spannende Reise auf unsere Schwäbische Alb mitnimmt und seien Sie einer der Ersten, die das erst am 13.09.23 erscheinenden Buch „Albtraumhof“ signiert mit nach Hause nehmen kann.

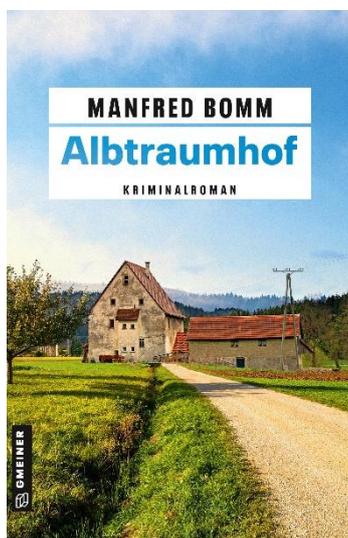
Manfred Bomm, Geislingen

Donnerstag, 09. November 2023

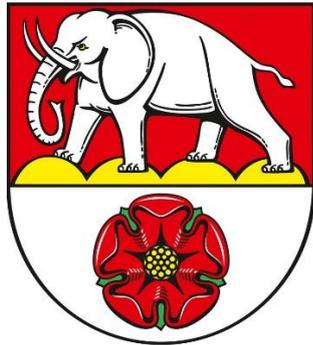
19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt: 5 €



Filmvorführung zur
„750Jahrfeier“ im Jahr 1978
der Gemeinde Kuchen
Kurs-Nr. 22307



Wiederholung wegen großer Nachfrage!

Anlässlich der 750-Jahrfeier im Jahre 1978 war in Kuchen viel los. Ein großer historischer Umzug, ein großes Zelt mit mehrtägigem Festbetrieb auf dem Gelände, auf dem heute die Ankenhalle steht, Festgottesdienste in der Jakobuskirche und in der Heilig-Kreuz-Kirche, ein großer Zapfenstreich, ein Konzert mit den Stuttgarter Hymnus-Chor-Knaben – ganz Kuchen war auf den Beinen. Um dieses Ereignis für die Nachwelt festzuhalten, drehte der Kuchener Dieter Würthner im Auftrag der Gemeinde einen Ton-Film über die Feierlichkeiten. Die Aufnahmen wurden mit dem damals besten technischen Equipment im Super-8-Format gemacht. Auf der Suche nach einem Partner für die aufwändige Produktion fand er in Martin Reichart, ebenfalls ein Kuchener Urgestein, einen kongenialen Partner. Außerdem war Martin Reichart im Besitz der damals besten Super-8-Kamera.

45 Jahre später haben Interessierte nun die Möglichkeit im Rahmen eines VHS-Vortragabends diesen Film anzuschauen. Dieter Würthner und Martin Reichart werden an diesem Abend im Bürgerhaus den Tonfilm mit einem konventionellen Tonprojektor vorführen, denn auch die beste Digitalversion reicht nicht an das Original heran. Die beiden beantworten gerne Fragen und werden den Film mit der ein oder anderen Geschichte bereichern.

Martin Reichart und Dieter Würthner, Kuchen

Donnerstag, 19. Oktober 2023

**Bürgerhaus Kuchen
19.30 Uhr**

Eintritt frei!
Saalöffnung: 19 Uhr



Sicherheit mit E-Bikes

Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

Kurs-Nr. 22308



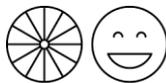
Fahrsicherheitstraining für alle. Wer vom Rad aufs E-Bike umsattelt, merkt schnell: elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren.

Der erfahrene Trainer Jürgen Kurzrock bietet dieses Training an, mit dem Ziel die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern und damit ihre Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Seien Sie sicher unterwegs mit dem E-Bike!

Das radspaß-Training eignet sich besonders für alle Personen, welche das Pedelecfahren neu für sich entdeckt haben, Fragen rund um das Pedelec(-Fahren) haben oder einfach nur ein paar Koordinations-Übungen mit dem Rad machen möchten. Auf einem Übungs-Parcours werden spezielle Fahrsituationen erprobt, um in sicherer Umgebung ein Gefühl für das Rad zu entwickeln. Am Ende sollen alle Teilnehmende vor allen Dingen Spaß am Kurs und noch mehr Spaß und Sicherheit auf allen Pedelec-Fahrten haben.

Jürgen Kurzrock, Geislingen



radspaß
sicher
e – biken

Samstag, 23.09.2023

14.00 Uhr – 17.30 Uhr

Gottfried-von-Spitzenberg-Schule, hinterer Schulhof, Kuchen

Anmeldung nur unter:

www.radspass.org

35 €

min. 4 TN

max. 8 TN



Cosmas-Apotheke
Nadine Mollenkopf e.K.

Jetzt bequem bei uns im Online-Shop

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

Bis 15:30 Uhr bestellen – Heute abholen



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

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

**Bahnhofstraße 30
73329 Kuchen**

Ernährung mit Genuss

Backkurs mit dem Bäckermeister



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

**Andreas Kiene,
Bäckermeister, Kuchen**



**Montag, 13.11.2023
(Kurs-Nr. 22309)**

**Montag, 20.11.2023 (Kurs-Nr. 22310)
Jeweils 18.00 Uhr – 21.00 Uhr**

max. 8 TN
18 € (+Materialkosten 15 € 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 1933 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

Schnupperkurs Konditorei

Kurs-Nr. 22311



Bäckermeister Kiene stellt mit den Kursteilnehmern eine Brandmasse für Kirschringe/Windbeutel her und kocht eine Kirschfüllung. Aus einer klassisch hergestellten Biskuitmasse werden Rouladen gebacken. Diese werden dann zu „Bechertorten/Tassentorten“. Hierzu gibt es Tipps zur Verarbeitung von Sahne.

Wer liebt sie nicht – die Schokobanane. Wer sie selbst herstellen möchte braucht dazu ein „Unterteil“. Dazu wird im Kurs eine Makronenmasse hergestellt. Auch wird Kuvertüre zum Überziehen temperiert.

Andreas Kiene,
Bäckermeister, Kuchen



Samstag, 11.11.2023
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

max. 8 TN
18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)
Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

www.lk-gp.de/start/Landratsamt/Pflegekinderdienst



LANDKREIS
GÖPPINGEN



Sie sind |

Sie sind **Alltagsheld**.
Sie sind **da**.
Sie sind **die Pflegeeltern, die wir suchen**.

Was sollten Sie mitbringen?
Stabile Lebensverhältnisse. Zeit. Liebe. Geduld. Einfühlungsvermögen.

Interessiert?
Mehr Informationen unter
Telefon 07161 202-4343
pkd@lkgp.de



Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst



**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 22312



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, 13.10.2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 20.10.2023, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 10.11.2023, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 17.11.2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Bürgerhaus

43 €, 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 Gesellschaft, die Menschen und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

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

**„Keine Angst auf dem Nachhauseweg“
Selbstbehauptung und -verteidigung in
allen Situationen ab 18 Jahren -
Schnupperstunde
Kurs-Nr. 22313**



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, 10.11.2023
18.45 Uhr – 20.00 Uhr**

**Bahnhofturnhalle Kuchen
Der Schnupperabend ist
kostenlos!**



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

Tanz und Bewegung

Line-Dance für Anfänger/-innen im 3. Semester Kurs-Nr.22314



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 und Pop stammt.

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

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

Monika Bohner, Line-Dancerin, Kuchen

Dienstags, ab 19.09.2023

18.45 Uhr – 19.45 Uhr, 10 Abende

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €

Vortrag - Voranzeige

Natürlich schmerzfrei Leben

Vortrag – weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem nächsten VHS-Heft im Januar 2024.

Donnerstag, 14.03.2024 , 19.30 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Kreativ/Gestalten

Kreativmalkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 22315



... diesmal ohne Thema!

Kreativmalkurs für Erwachsene – alles ist möglich:

- Eigene Ideen
- Eigene Projekte/Vorlagen
- Altes überarbeiten
- Diverse Maltechniken
- Motive übertragen mit Hilfe von Raster
- Malmittel z.B. Marmorermehl
- 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, div. Pinsel in versch. Stärken, Malmesser, Lineal, Acrylfarben in den Primärfarben, echtgelb, magenta, cyanblau, schwarz und weiß, alte Lappen, und Kleiderschutz mitbringen, kann aber auch im Kurs erworben werden.



Barbara Drexler, Kuchen

Dienstags, ab 10.10.2023
jeweils 18.00 – 20.15 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 93 €
mind. 5 TN, max. 9 TN

» SWR1

DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Sprachen

Avanti – Anfängerkurs mit Vorkenntnissen Kurs-Nr. 22316

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 im Buch Espresso II ab Beginn. Neue Teilnehmer am Kurs bitte das Buch noch nicht vor Kursbeginn kaufen.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 18.09.2023

18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



Avanti – Anfängerkurs im 5. Semester Italienisch Kurs-Nr. 22317

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

Es geht weiter mit der Lektüre Espresso I, Lektion 9

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 18.09.2023

20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

Sprachen

Spanisch für Anfänger Kurs-Nr. 22318

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.

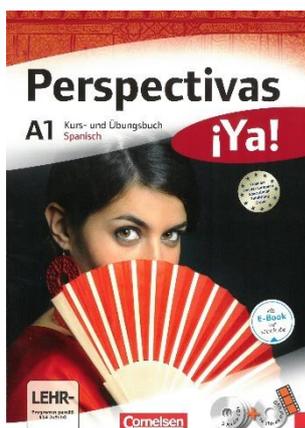
Kommen Sie bitte zum 1. Abend nur mit Schreibutensilien. Gemeinsam legen Sie dann ein Buch für den Kurs fest.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 18.09.2023
18.30 Uhr – 19.30 Uhr

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

**Neuer
Kurs!**



<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	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.

Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 22319

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, Kuchen

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.

28.09.2023

Wolfgang Koeppen: Tauben im Gras

Suhrkamp TB, ISBN: 978-3-518-37101-5 (8,00 €)

Der Kritiker Marcel Reich-Ranicki urteilte: „Für das allerwichtigste Buch von Koeppen halte ich den herrlichen Roman „Tauben im Gras“, veröffentlicht 1951 und nach wie vor viel zu wenig bekannt. Wer diesen Roman nicht gelesen hat, der soll nicht glauben, er kenne die deutsche Literatur nach 1945.“ Trotz solchen Lobes gab es jüngst viel Aufregung wegen der Verwendung des Romans als Abi-Lektüre.

19.10.2023

Judith Hermann: Daheim

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-70055-4 (13,00 €)

In ihrem 2021 erschienenen Roman erzählt Judith Hermann von einem Aufbruch: Eine alte Welt geht verloren beziehungsweise wird zurückgelassen, und zögernd, kaum merklich, scheint sich eine neue herauszuschälen. Könnte daraus Heimat werden?

07.12.2023

Stefan Heym: Der König David Bericht

Penguin, ISBN: 978-3-328-10901-3 (15,00 €)

Uralt und nach wie vor aktuell: Darf der Geschichtsschreiber die Wahrheit sagen über König David, den Erwählten Gottes, dessen Weg zur Macht über Leichen ging, über den Politiker, der kein Verbrechen scheute, über den Mann von ungezügelter Leidenschaft?

25.01.2024

Theodor Fontane: Unwiederbringlich

Reclam, ISBN: 978-3-15-009320-7 (7,60 €)

Wie stets in seinen späten Romanen stellt Fontane in „Unwiederbringlich“ meisterhaft gezeichnete Personen in den Konflikt zwischen dem Überkommenen und dem Neuen, zwischen dem Anspruch des Individuums und den (vielleicht auch nur vermeintlichen) Forderungen der Gesellschaft.

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 22320

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 20.09.2023**

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



Gemeinsames Musizieren mit und ohne Gitarre Kurs-Nr. 22321

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne in der Gemeinschaft Musik machen. Einfach die Gitarre oder ein anderes Instrument, welches prima zur Gitarre passt „schnappen“, sich zusammen hinsetzen und schon kann es losgehen. Es werden an diesen Kreativabenden Songs gespielt, die bekannt sind und viele bestimmt kennen. Gerne können Sie auch dazukommen und singen... warum nicht? Seien Sie mutig....

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

**Mittwochs, ab 20.09.2023
20.45 – 21.30 Uhr,
5 Abende
Bürgerhaus, 25 €**



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

Musik

Mundharmonika F-Kurs im 32. Semester Kurs-Nr. 22322



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, 7.11. / 14.11. /
21.11. / 28.11. / 5.12.23**

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



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. 22323

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.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, ab 27.11.2023

8 Abende, 17.30 – 18.45 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

42 €

mind. 4 TN, max. 10 TN



Yoga II

Kurs-Nr. 22324

Bewegt am Abend zur Ruhe kommen

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

Fortlaufende Gruppe, der Besuch von zwei vorangegangenen Kursen wäre günstig.

Angelika Thölke, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin

Montags, ab 27.11.2023

8 Abende, 19.00 – 20.15 Uhr

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

42 €

mind. 4 TN, max. 10 TN

Bitte mitbringen für beide Kurse:

Eine rutschfeste Gymnastikmatte, Handtuch, **festes** Sitzkissen und rutschfeste Socken.

Bewegung/Prävention

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 22325



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, 20.09.2023

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+ Kurs-Nr. 22326



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 20.09.2023

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Entspannung

Kurs-Nr. 22327



Der Klang des Herzens

Das Herz ist der Ort der liebevollen Wahrnehmung, hier sind wir uns selbst und anderen ganz nah.

Vielleicht haben wir durch unseren Alltag, durch Stress, durch Zeitdruck, durch Enttäuschungen, durch Verluste und durch viele andere Einflüsse von außen verlernt, auf unser „Herz zu hören“.

Körperliche Beeinträchtigungen wie Herzbeschwerden, Schmerzen im Brustbereich, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Lungenerkrankungen, Atembeschwerden, Erkältungen, Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen

Seelische Beeinträchtigungen wie Gefühlskälte, Einsamkeit, Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Abgrenzungsprobleme

sind die Folgen.

In diesem Kurs wollen wir uns mit unserem Körper / unserem Geist / unserer Seele voll und ganz unserem Herzen widmen.

Durch Atemübungen / Yoga / Mentale Bilder Technik / Entspannung: Autogenes Training / Klangschalen

lernen wir verschiedene Methoden kennen, um unsere Achtsamkeit zu schulen und unsere ganze Aufmerksamkeit unserem Herzen zu schenken.

Geeignet für alle Interessierten (Anfänger und Fortgeschrittene).

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

Mittwochs, ab 18.10.2023

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

8 Abende, 54 €

mind. 5 TN

max. 12 TN

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Kissen, Decke,
warme Socken, Getränk



Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs auch verlängert werden.

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bewegung/Prävention

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung 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:

68 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Kurs A (Kurs-Nr. 22328)

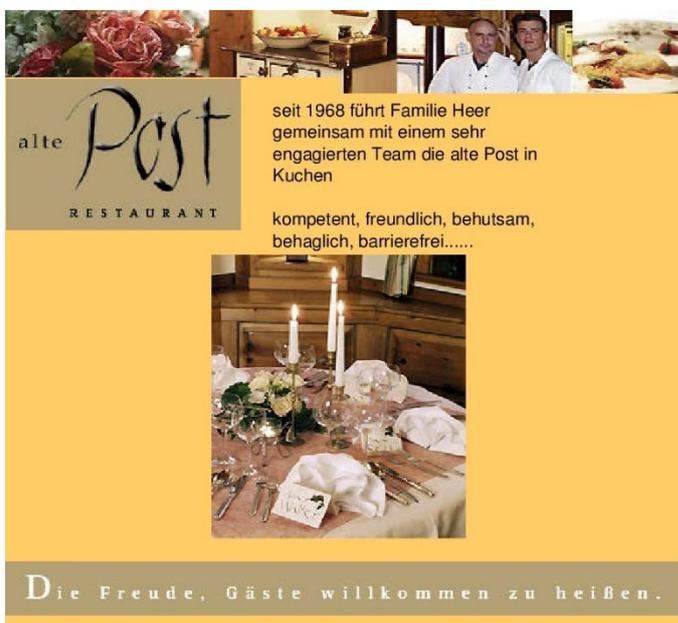
Dienstags, 19.09.2023

10.00 – 11.00 Uhr, 10 Vormittage

Kurs B (Kurs-Nr. 22329)

Dienstags, 19.09.2023

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 (Kurs-Nr. 22330)

Donnerstags, 21.09.2023 – 26.10.2023

6 Abende, 42 €

Kurs B (Kurs-Nr. 22331)

Donnerstags, 23.11.2023 – 18.01.2024

6 Abende, 42 €

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

Kreatives Arbeiten

Kreatives Arbeiten mit der Gelliplate

Kurs-Nr. 22332

Gelliplates sind Platten aus einem gelatineartigen Material. Es handelt sich um eine flache Druckplatte, mit deren Hilfe man individuelle Kunstwerke herstellen kann. Wir verwenden Acrylfarben, die mit einer Walze auf der Gelliplate verteilt werden. Durch auflegen verschiedener Materialien wie z. B. Gräser, Blätter und Schablonen bereiten wir die Platte für den Druck vor. So entstehen Schicht für Schicht spannende und interessante Material- und Farbkombinationen.

Benötigte Materialien einschließlich Platten werden von den Kursleiterinnen besorgt.

Winni-Sophie Gunzenhauser
und **Susi Beyer**, Hobby-Künstlerinnen

Mittwoch,

11.10.2023,

19 – 21.15 Uhr

1 Abend

mind. 5 TN, max. 8 TN

Bürgerhaus

12 €

(die Materialkosten zwischen 15 € und 20 €) sind im Kurs zu bezahlen. Bitte in bar mitbringen.



Beste Bank vor Ort

5x
in Folge



Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

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

Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/2023 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