

Besichtigung

Besichtigung Wasserkraftwerk Kurs-Nr. 22401



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, 16. September 2024, 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 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. Abmeldungen während der Kursdauer sind nicht möglich. Es erfolgt keine Erstattung der Gebühr.

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

Exkursion

Führung Flughafen Stuttgart/ MOTORWORLD und Besuch Ritter Sport Kurs-Nr. 22402



Im Fokus steht bei der Flughafenführung die Passagiere und der Verkehr. Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert, dann liegen Sie hier genau richtig. Es wird ein Info-Film geboten, eine Vorfelddrundfahrt, viele Informationen zu den Starts und Landungen, Einblicke in die Gepäckabteilung und die Besichtigung der Flughafenfeuerwehr.

Nach einer kurzen Fahrt haben Sie dann die Gelegenheit zum Bummel, shoppen und informieren rund um die Schokolade bei einem Besuch in der Ausstellung und im Shop bei Ritter Sport.



Danach geht es weiter nach Böblingen zur MOTORWORLD. Entdecken Sie in den historischen, denkmalgeschützten Hallen des ehemaligen Landesflughafens Württemberg automobiler Schätze und wahre Legenden. Die Führung dauert ca. 45 Minuten und beinhaltet Informationen über die Entstehungsgeschichte bis zum heutigen Mieter, der Motorworld. Sie werden durch die gesamte Location geführt, vorbei an verglasten Werkstätten, gläsernen Garagen sowie Mietbereichen.

Johannes Bilgery, Kuchen

Mittwoch, 13.11. 2024

Treffpunkt: 8.30 Uhr Parkplatz Ankenhalle Kuchen
Führung 1: 10 Uhr Flughafen Stuttgart
Museum Ritter: 13 Uhr
Führung 2: 15 Uhr Motorworld Stuttgart
Abendessen: „Deutsches Haus“, Gruibingen
Rückkehr: ca. 20 Uhr

51 € (inkl. Busfahrt, alle Eintritte/Führungen)

max. 40 TN



Voranzeige - Exkursion

Die etwas andere Stadtführung in Ulm
„True Crime“
Kurs-Nr. 22403



Ungelöste Rätsel, überraschende Wendungen, perfide Methoden und unfassbare Zufälle:

Daniela Brandt hat für diese Stadtführung die außergewöhnlichsten Fälle zusammengetragen.

Bei dieser Tour, in welche wir echten Kriminalfällen nachspüren, begeben wir uns ausnahmsweise nicht ins Mittelalter! Wir tauchen ein in das Ulm und Neu-Ulm der 70er und 90er Jahre. Als der Münsterplatz noch Parkfläche, die Amerikaner noch das Nachtleben gestalteten (und zu Milli Vanilli tanzten) und die Doppelstadt sich mit der Drogenszene und dem Phänomen der Skinheadszenen auseinandersetzen musste.



Innerhalb der gut ausgewählten Kriminalfälle wechseln wir immer wieder die Perspektive um möglichst gut in die Zeit und die Geschehnisse einzutauchen. Damit geht diese Tour weit über die einzelnen Mordfälle hinaus und ermöglicht es, auch der jeweiligen Zeit und Gesellschaft nachzuspüren.

Dauer: ca. 90 Minuten

Johannes Bilgery, Kuchen

Donnerstag, 27. März 2025, 19.30 Uhr

Anfahrt und weitere Info`s entnehmen Sie bitte dem BIK-Heft I/2025 (erscheint im Januar 2025).



Wer ist Lucy?
Kurs-Nr. 22404



Prickelnde Buchlesung bei einem Glas Sekt ...

Während die Unternehmerin Rita Wegener auch mit 73 Jahren das Zepter noch nicht an die nächste Generation weitergeben will, leidet Anton unter seiner autoritären Mutter. Gleichzeitig bangt er um seine Ehe, in der es mächtig kriselt. Jule hofft, dass ihr Herzenswunsch endlich in Erfüllung geht. Und ein katholischer Priester entdeckt pädophile Züge an sich, die es zu bekämpfen gilt. Was haben diese Personen gemeinsam? Und warum mischt sich eine Unbekannte in deren Leben ein ?

Frauke Mann

Donnerstag, 24.10.2024

19.30 Uhr, Bürgerhaus Kuchen

Einlass: 19.00 Uhr

Abendkasse: 7,00 Euro (VVK 5,00 Euro)

Im Eintrittspreis ist 1 Glas Sekt enthalten.

Frauke Mann ist Diplom-Verwaltungswirtin (FH) und staatlich geprüfte Heilpraktikerin. Sie ist Jahrgang 1967 und lebt mit ihrer Familie sowie einer reinrassigen Bauernhofkatze und einem quirligen Jack-Russel-Mix am Fuße der Schwäbischen Alb. Aus den vielseitigen Berührungspunkten mit Menschen unterschiedlicher Façon und den Erfahrungen mit Patienten in ihrer eigenen Praxis sowie als jahrelange Dozentin im Gesundheitswesen sind die Romanfiguren geboren. Und



ehrlicherweise muss gesagt werden, dass sich – obwohl der Roman frei erfunden ist – die ein oder andere skurrile Situation der Protagonistin Jule Seltmann im Klinikalltag genauso abgespielt hat.

Liederabend mit Eddy Danco

Kurs-Nr. 22405



Der Berufsmusiker und Entertainer Eddy Danco hat schon an vielen Orten Zuhörer begeistert. Sei es in Künzelsau, Bietigheim-Bissingen, Deizisau, oder, oder, oder... an weiteren Orten und zu vielen Gelegenheiten hört man ihm gerne zu. Eddy entführt sein Publikum gerne auf eine musikalische Reise durch Schottland und Wales, hat aber für jeden Musikgeschmack Lieder im Gepäck – ja auch eigene Kompositionen.

In seinen Konzerten erzählt er von Liebe und Freundschaft, Heimat und Fremde, von Märchen und Mythen. Kommen auch Sie mit auf eine kurzweilige und stimmungsvolle Reise.

In Kooperation mit dem Kulturverein Patchwork Kuchen e.V. lädt die BIK Kuchen an diesem Abend ein. Lassen Sie sich überraschen von „Streets of London“ und anderen bekannten Weisen.

Samstag, 28.09.2024

20.00 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

Bürgerhaus Kuchen

Eintritt 18 €

Getränkverkauf vor der Veranstaltung
und in der Pause.

 **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

Vortrag

Burgen im Landkreis Göppingen – Teil 2

Kurs-Nr. 22406



Der Vortrag richtet den Blick auf eine kleinräumige Burgenlandschaft im oberen Filstal zwischen Geislingen und Wiesensteig.

Dort befand sich das Zentrum der ehemaligen Herrschaft Helfenstein. Ausgehend von Burg Helfenstein über Geislingen an der Steige bauten sich die Grafen ein Herrschaftsgebiet auf, das zeitweise zu den größten Grafschaften Südwestdeutschlands zählte. Im oberen Filstal finden sich über 20 Burganlagen.

Die Fragen wer sie erbaute und besaß, welche Bedeutung und Funktion sie hatten und wie sie in die Siedlungslandschaft eingebettet waren werden näher beleuchtet.

Der Vortrag ist in sich abgeschlossen, so dass es nicht erforderlich ist den ersten Teil des Vortrag miterlebt zu haben.

Michael Weidenbacher M.A.
Kreisarchäologe des Landkreises Göppingen

Donnerstag, 20. Februar 2025, 19.30 Uhr
Abendkasse ab 19.00 Uhr
Bürgerhaus Kuchen
Eintritt: 5 €

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

Vortrag

„Unsere Felder. Eure Lebensmittel“
Kurs-Nr. 22407



Die Zukunft von Landwirtschaft und Ernährung

Die heftigen Bauernproteste um die Jahreswende sind uns alle noch gut in Erinnerung. Es ging dabei um viel mehr als um die Besteuerung von Agrardiesel. Landwirtschaft wurde zu einem Thema: Wie kann sie bei uns eine Zukunft erhalten? Und wie könnte diese Zukunft aussehen?

Als Verbraucher sind wir dabei durchaus ebenfalls gefragt: Wie wollen wir uns künftig ernähren? Wo sollen die Lebensmittel herkommen – und wie sollen sie produziert werden? Was ist gesund, was ist nachhaltig, was ist gerecht, welche Art von Landwirtschaft und Ernährung hält unsere Erde aus?

Der Abend soll sich mit solchen Fragen beschäftigen - aus der Sicht der Politik, aus der Sicht der Kirche und aus der Sicht der Teilnehmer.

Die Referenten:

Hermann Färber ist seit 2013 direkt gewählter Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Göppingen. Als gelernter Landwirt gehört er seitdem dem Ausschuss für Ernährung und Landwirtschaft an. Seit 2021 ist er dessen gewählter Vorsitzender.

Gabriele Walcher-Quast war Gemeindepfarrerin und ist seit vielen Jahren in der evangelischen Bildungsarbeit tätig. Von 2017-2018 war sie Landesbauernpfarrerin. Landwirtschaft und Ernährung bilden einen thematischen Schwerpunkt in ihrer Tätigkeit.

**Donnerstag,
21. November 2024**

**19.30 Uhr
Bürgerhaus Kuchen**

**Eintritt: ab 18.30 Uhr
Eintritt frei.**

**Keine Anmeldung
Erforderlich.**

**In Zusammenarbeit mit der
Evangelischen
Erwachsenenbildung**



Ernährung mit Genuss

Backkurs mit dem Bäckermeister

22408



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, 23.09.2024
18 Uhr – 21 Uhr**

max. 8 TN
18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen

Bitte Behältnisse für die mitzunehmenden Produkte mitbringen.

**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
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

Schnupperkurs Konditorei

Kurs-Nr. 22409



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.

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.

**Andreas Kiene, Bäckermeister,
Kuchen**

**Montag, 30.09.2024
18.00 – 21.00 Uhr**

max. 8 TN

18 € (+Materialkosten 15 € direkt bei
Herrn Kiene zu bezahlen)

Backstube Kiene, Weberallee 19, Kuchen



Bitte Behältnisse für die mitzunehmenden Produkte mitbringen.



Kinesiologie für Kids

**Gezielte Bewegung
öffnet das Tor zum Lernen
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**
Kurs-Nr. 22410



In diesem Kurs geht es um einfache Bewegungsübungen mit dem Ziel, Lernschwierigkeiten in erfolgreiches Wachstum umzuwandeln. Diese Übungen entstammen der Educational Kinesiologie (Edn-Kinestetik) und verhelfen den Kindern dazu, ihr volles Lernpotential aus sich herauszuholen. Da man sich nur helfen kann, wenn man weiß wer man ist ... verhilft dieser Kurs dazu, zu sehen ... wer bin ich; wie bin ich; wie lerne ich und was fördert mich; was brauche ich; was hilft mir, das zu leben, was in mir steckt? Selbstwert, Selbstverantwortung, Stärke und Wachstum, das Erkennen meines Potentials. Es geht um: - lernen mit beiden Gehirnhälften, - raus aus der Traumwelt ins Hier und Jetzt - nichts kann wirklich gelernt werden, wenn es nicht mit Gefühl und mit Sinnhaftigkeit, mit Bedeutung verbunden werden kann.

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

Am 1. Kurstag sollte das Kind von einem Elternteil gebracht werden, da es eine Einführung im Bereich Kinesiologie und dem System Brain-Gym® gibt. Gerne dürfen die Eltern dem Kurs weiterhin beiwohnen, um vertieftes Wissen zu erhalten. Die Verbindung der chinesischen Medizin mit Gehirnarealen und dem Lernen wird erklärt. Somit erhalten die Eltern am Kursende spezielle Informationen für ihr Kind, wie z.B. das Lernprofil, Reflexe, Lerntyp und weitere Hilfen.

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

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

Freitag, 15.11.2024, 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 22.11.2024, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 29.11.2024, 15.00 – 15.45 Uhr

Freitag, 06.12.2024, 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 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!

Tanz und Bewegung

Line-Dance
für Anfänger/-innen im 5. Semester
Kurs-Nr.22411



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 24. September 2024

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

Bitte bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

58 €



Sprachen

**Avanti – Italienisch
Neuer Anfängerkurs**
Kurs-Nr. 22412

Der Deutschen liebster 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. Zum ersten Kursabend benötigen Sie noch kein Buch, Schreibutensilien genügen. Es wird dann besprochen, welche Lektüre gekauft wird.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 23.09.2024

**17.45 Uhr – 18.45, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE**

**Neuer
Kurs!**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.



**Avanti – Italienisch
Anfängerkurs im 7. Semester**
Kurs-Nr. 22413

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

Die Teilnehmer besprechen in der 1. Stunde, mit welchem Buch gearbeitet wird.

Anita Messerschmidt, Wiesensteig

Montag, ab 23.09.2024

**19.00 – 20.30 Uhr, 10 Abende
Bürgerhaus, 20 UE**

Preis siehe Gebührenstaffelung für Sprachkurse.

Sprachen

Spanisch für Anfänger Kurs-Nr. 22414

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.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 23.09.2024
18.00 Uhr – 19.15 Uhr

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

**Neuer
Kurs!**



Spanisch für Anfänger 3. Semester Kurs-Nr. 22415

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.

Karina Dackduk, Kuchen

Montags, ab 23.09.2024
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.

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!

Literatur

Lieben Sie Lesen?

Kurs-Nr. 22416

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.

19.09.2024

Herta Müller: Niederungen

Fischer TB, ISBN: 978-3-596-18981-6 (10,00 €)

In eindringlichen Szenen beschreibt die Nobelpreisträgerin von 2009 das Leben der deutschsprachigen Banatschwaben, einer Minderheit im kommunistischen Rumänien. Diese Enklave ist eine düstere Anti-Idylle, geprägt von Angst und Misstrauen, von Intoleranz und Unbeweglichkeit.

24.10.2024

Joseph Roth: Das falsche Gewicht

Reclam, ISBN: 978-3-15-018864-4 (4,40 €)

Roths 1937 im Exil erschienene Erzählung um Betrug, Recht, Gerechtigkeit und Liebe entwickelte sich schnell zum Klassiker. Im alles überwölbenden, jüdischen wie christlichen Traditionen entsprechenden Erzählmuster von Schuld und Sühne zieht der Autor alle Register der Erzählkunst, wenn sich sein Eichmeister in einer feindlichen Umwelt verliert.

28.11.24

Knut Hamsun: Victoria

Ullstein TB, ISBN: 978-3-548-29062-1 (10,00 €)

„Victoria“ ist einer der bekanntesten Romane Knut Hamsuns, in dem er die unmögliche Liebe zweier Menschen aus verschiedenen Gesellschaftsschichten schildert. Eine der schönsten Liebesgeschichten der Weltliteratur von zeitlosem Format.

09.01.25

Horst Krüger: Das zerbrochene Haus

Kampa Verlag, ISBN: 978-3-311-15068-8 (13,00 €)

„Das zerbrochene Haus“ ist Horst Krügers Bilanz seiner Jugend in Berlin im nationalsozialistischen Deutschland, ein Bekenntnis und eine scharfsichtige Analyse des verführten deutschen Kleinbürgertums, jener harmlosen Deutschen, die niemals Nazis waren und ohne die die Nazis ihr Werk nie hätten tun können.

Musik

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Kurs-Nr. 22417

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 25.09.2024**

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



Ute Rieger
Rieger

Alles für Küche & Haushalt
Mode / Taschen / Schmuck & Uhren
Tafelfreuden / Trends & Dekoration
Wohaccessoires / 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 34. Semester Kurs-Nr. 22418



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

**Dienstags, 05.11. / 12.11. /
19.11. / 26.11. / 03.12.24**

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



Yoga
Kurs-Nr. 22419



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, ab 14.10.2024

14 Abende, 18.45 Uhr - 20.00 Uhr
Sporthalle Anken, Gymnastikraum
84 €
mind. 4 TN, max. 10 TN

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, 2 Blöcke, Yogagurt und rutschfeste Socken.

Bewegung/Prävention

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Frauen Kurs-Nr. 22420



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, 18.09.2024

9 – 10 Uhr

15 Vormittage

76 €, Ankenhalle, Gymnastikraum

Gymnastik für Männer 50+ Kurs-Nr. 22421



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 11.09.2024

17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

15 Abende, 78 €

Bewegung/Prävention

Entspannung

Kurs-Nr. 22422

Ich vertraue meiner Intuition

Farbe Dunkelblau

Du kannst durch dein Stirnchakra Kontakt zu deiner Intuition aufnehmen.
Erlange mehr Weisheit und inneren Frieden.

„Deine Gedanken sind rein und klar“.

Wann solltest du dein Stirnchakra harmonisieren:

..., wenn du das Gefühl hast, dein Leben ist sinnlos und grau

..., wenn du nach deiner Bestimmung suchst

..., wenn du dich nicht gut konzentrieren kannst und deine Gedanken gerne abschweifen

..., wenn du anfällig für Kopfschmerzen bist

..., wenn du mehr Licht in dein Leben bringen möchtest

..., u.v.m.

In diesem Sinne: Ich gehe meine Weg und verlasse mich auf meine Intuition

Mit verschiedenen Entspannungstechniken:

- Körperwahrnehmung / Atemtechnik
- Yoga
- PME
- Klangschalen
- Phantasiereise / Ruheort
- AT...

lernen wir verschiedenen Methoden kennen, um unsere Achtsamkeit zu schulen und unsere ganze Aufmerksamkeit unserem Stirnchakra, unserem „Dritten Auge“ zu schenken.

Geeignet für alle Interessierten (Anfänger und Fortgeschrittene).

Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin für Kinder und Erwachsene
Übungsleiterin Gesundheitssport

Mittwochs, ab 09.10.2024

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

6 Abende, 42 €

mind. 5 TN

max. 12 TN



Bitte mitbringen:

Matte, Kissen, Decke, warme Socken, Trinken

Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bewegung/Prävention

Gesunder Rücken durch Bewegung und Entspannung für Jedermann/-frau Kurs-Nr. 22423

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:

82 €

Sporthalle Anken, Gymnastikraum



Dienstags, 17.09.2024

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. 22424)

Donnerstags, 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.2024

5 Abende, 35 €

Kurs B (Kurs-Nr. 22425)

Donnerstags, 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.,

12.12., 19.12.2024

7 Abende, 49 €

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Anken, Gymnastikraum

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Selbstbehauptung/Prävention

„Fit und sicher in (jedem) Alter“
Selbstbehauptung/Prävention
für Mädchen und Mütter/Väter
und Kids ab 10 Jahren
Kurs-Nr. 22426



„Keine Angst auf dem Nachhauseweg“

Unbekannter belästigt junge Frauen auf dem Nachhauseweg – 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 (Turnbeutel, Schlüsselbund, Handtasche 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
und Susanne Höld, Trainer Prävention

**Montag, 09. Sept 2024 und
Montag 16. Sept. 2024
17:45 Uhr – 19.00 Uhr**



**Bahnhofturnhalle Kuchen
Die beiden Schnupperabende sind kostenlos!**

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Bei größerer Nachfrage können weitere Termine angeboten werden.

Kreativmalkurs für Erwachsene

Kurs-Nr. 22427



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

Barbara Drexler, Kuchen

Dienstags, ab 24.09.2024

jeweils 18.00 – 20.15 Uhr

Bürgerhaus Kuchen, 8 Abende, 93 €

mind. 5 TN, max. 9 TN



volksbank-goeppingen.de

Wir sind **bereit!** Sie auch?

Jetzt wechseln zur besten Bank vor Ort!

Jetzt
wechseln!



**Volksbank
Göppingen** 

Verbindliche Kursanmeldung Sem. II/2024 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

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 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