



Kindertheater
Koblenzer Puppenspiele
 Post für den Tiger
 SONNTAG 21.4. / 16.00 Uhr



Nachmittagskino
 Kaffeetrinken & Film „791 km“
 MITTWOCH 10.4. / 14.00 Uhr



Filmspecial: Vogelperspektiven
 Mit Filmgespräch
 DONNERSTAG 18.4. / 18.30 Uhr



Konzert: Stagetime
 BaustellenParty im KultWerk
 FREITAG 19.4. / 20.00 Uhr



Frühlingsflohmarkt
 auf dem Kreml Außengelände
 SAMSTAG 27.4. / 10.00 Uhr

MONTAG 1.4. | ab 11 Uhr | Filmstart 13 Uhr

Kinomatinee am Ostermontag mit Frühstück & Film:
Joan Baez - I Am A Noise

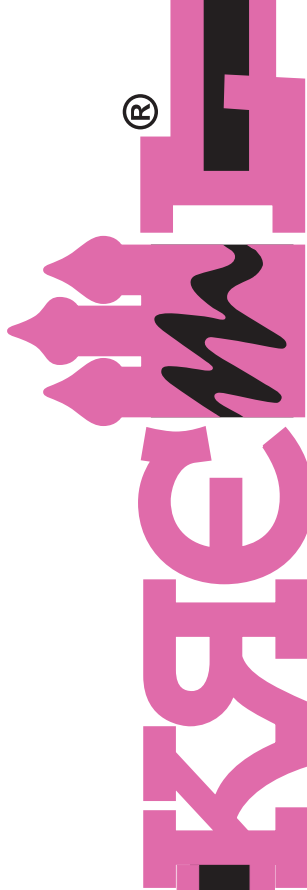
FREITAG 12.4. | 16.30 Uhr

Film im Originalton: Drive-Away Dolls

SONNTAG 21.4. | ab 11 Uhr | Filmstart 13 Uhr

Kinomatinee mit Frühstück & Film:
Die Herrlichkeit des Lebens

★ ★
highlight des monats



www.kreml-kulturhaus.de

April 2024

Mittwoch Donnerstag & Freitag ab 17 Uhr	Mittagstisch Mittwoch 11 - 14 Uhr	Samstag ab 16.30 Uhr	Sonn- und Feiertag ab 11 / 15 Uhr	KREML Kulturhaus 65623 Zollhaus
---	---	-------------------------	---	------------------------------------

Programm kino, Café & Kultur, Bildung,
 MGH, Tagungsräume, Waldkindergarten



**Walpurgis
 Nacht**
 DI 30.4.

ab 19.00 Uhr

Openair-Livemusik: THE CONFUSED CATFISH • Marktstände • Feuer • Kulinarisches ...



Neues aus dem KultWerk

Für alle Neugierigen öffnen wir am Freitag, den 19. April, schon mal die Türen! Eure Vorfreude belohnen wir mit einer BaustellenParty im KULTWERK, begleitet von den Klängen von STAGETIME. Einer jungen Band aus Flacht. Seid dabei und lasst uns gemeinsam um 20 Uhr die Party starten! Dieses Event markiert nicht nur den Beginn einer aufregenden Zeit im KULTWERK, sondern auch den ersten Schritt in eine Zukunft voller kreativer Entfaltung und kultureller Begegnungen.

Freut euch in der Zukunft auf eine Vielzahl von Workshops, in denen ihr eure Talente entdecken und vertiefen könnt. Unsere Holzwerkstatt bietet die Möglichkeit, handwerkliche Fähigkeiten zu erlernen und eigene kreative Projekte umzusetzen. Taucht ein in die Welt des Videoschnitts und gestaltet eure eigenen filmischen Meisterwerke in unserem Videoschnitt-Workshop. Für die kleinen Künstler unter euch gibt es zudem einen Kindertheater-Workshop, bei dem spielerisch die Welt des Theaters erkundet wird. Aber das ist noch nicht alles – mit mitreißenden Konzerten und interaktiven Veranstaltungen wird das KULTWERK zu einem Ort, an dem Jugendkultur lebendig wird.

Neben den kreativen Impulsen wird es auch eine Jugend-Chill-Area geben. Ein Ort, um neue Freunde zu treffen, Ideen auszutauschen und einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Schon jetzt könnt ihr einen kleinen Vorgeschmack darauf bekommen, was euch bei der offiziellen Eröffnung am 22. Juni 2024 erwartet. An diesem Tag öffnen wir die Türen zu einem umfassenden Programm, das die Vielfalt des KULTWERKS präsentiert.

Das KULTWERK wird nicht nur ein Ort der Unterhaltung, sondern auch ein Raum für eure Träume und Projekte sein. Wir laden euch ein, Teil dieser aufstrebenden Kulturdestination zu werden, die Raum für individuelle Entfaltung und kollektive Kreativität bietet.

Für alle, die gerne noch am Projekt teilnehmen möchten, öffnen wir die Türen zur Mitgestaltung weit. Meldet euch gerne, wenn ihr Ideen habt, kreativ mitwirken möchtet oder eure Talente einbringen wollt. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft des KULTWERKS!

Die BaustellenParty am 19. April ist nur der Anfang - ein Vorgeschmack auf das, was euch in Zukunft erwartet. Kommt vorbei, feiert mit uns.

E-Mail: kultwerk@kreml-kulturhaus.de

Kreml Kulturhaus - Die Redaktion

KREML-Mitgliederversammlung 2024

Die Mitgliederversammlung 2024 des Kultur REGIONAL & Modernes Lernen e.V. (kurz KREML e.V.) findet in diesem Jahr am DO 25.4. um 19.30 Uhr im Medienraum statt. Hierzu laden wir alle Vereinsmitglieder und Interessierte herzlich ein.

DONNERSTAG 25.4., 19.30 Uhr, Medienraum

Ihre autorisierte Fachwerkstatt:
PCPLUS + **Kundendienst**
 Qualifizierte Techniker
Reparaturen
 PC | Notebook | Smartphone
 + **Verkauf**
 Hard-u. Software | Finanzierung

SERVICE & SUPPORT GMBH
 Computer • Netzwerke • Service

Aarstrasse 124
 65629 Niederneisen
 (06432) 644 833
 pcplus24.de

KREML MEHRGENERATIONENHAUS/
 Wir leben Zukunft vor

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

BEGEGNUNG UND AUSTAUSCH Offener Treff im KREML Café - Mittwochs immer mit Mittagstisch und einmal monatlich mit Alltagsgesprächen

Jeden Mittwoch wird im Kreml-Café ein Mittagstisch für alle Generationen angeboten. Hier ist der richtige Ort, um mit netten Menschen gemeinsam zu Mittag zu essen. Der perfekte Treffpunkt für alle, die keine Zeit oder Lust haben, zu Hause zu kochen oder alleine zu essen. Es gibt jeweils ein leckeres Gericht inklusive einem Getränk zum Preis von 9,20 EUR. Der Speiseplan liegt im Kulturhaus aus und ist auf der KREML-Internetseite unter dem Menüpunkt 'Downloads' einsehbar. Kleine Portionen sind zum Preis von 7,80 EUR erhältlich. An jedem 2. Mittwoch im Monat trifft sich zudem eine Runde geselliger Menschen, um bei „Alltagsgesprächen“ zwanglos in Kontakt zu kommen. Hier gibt es während oder nach dem Essen die Möglichkeit, über verschiedene Themen zu plaudern. Der offene Treff ist außerdem samstags ab 17 Uhr und sonntags ab 11 Uhr geöffnet. In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises 'Die Brücke'.

Menüplan für April

MI 3.4.	Handkäs' mit Musik, Graubrot und Salat
MI 10.4.	Französische Zwiebelsuppe (V)
MI 17.4.	Nudeln mit Bärlauchpesto (V)
MI 24.4.	Frikadellen mit Kohlrabi und Kartoffelsalat

> Offener Treff mit Mittagstisch

MITTWOCH jew. ab 11 Uhr, Kulturcafé

> Offener Treff

SA / SO jew. ab 16.30 Uhr (SA) bzw 11 Uhr (SO), Kulturcafé

Anmeldung: zum Mittagstisch: unter Fon 06430-929724, Kreml
 oder direkt im Café (bitte 1 Tag im Voraus)

TU WAS GÜtes e.V.- die Nachbarschaftshilfe Untere Aar

TU WAS GÜtes e.V. ist ein Zusammenschluss von Personen, die zur Bewältigung des Alltags unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten. Das alles ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung. Mit dem Vereinsbüro unter dem Dach des Kreml-Kulturhauses in Zollhaus wird eine Anlaufstelle für Menschen geschaffen, die Hilfe bei der Bewältigung des Alltags im Rahmen von Nachbarschaftshilfe benötigen. Diese kleineren Dienste wie Blumengießen, Hund ausführen im Falle von Verhinderung oder Krankheit, Hilfe beim Einkaufen oder Fahrten mit besonderem Unterstützungsbedarf zum Supermarkt oder Arzt können nach Vereinbarung abgerufen werden. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im Verein. Dies gilt auch für die Helfer, welche über den Verein Versicherungsschutz beim Helfen genießen. Jedes Angebot der Unterstützung ist willkommen!

Info/Kontakt: unter Fon 0177-3198983 oder 06430-929724, Kreml

■ Generationentreff - Kino zum Feierabend

Zur Einstimmung auf das Wochenende werden beim ‚Generationentreff - Kino zum Feierabend‘ besondere, ausgewählte Filme angeboten. Im Anschluss bietet das Kreml-Café verschiedene kulinarische Leckereien. Bitte die Winter-Startzeit 16.30 Uhr beachten!! In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises ‚Die Brücke‘.

Folgende Filme stehen auf dem Spielplan:		
FR 5.4.	16.30 Uhr	791 km
FR 12.4.	16.30 Uhr	Drive-Away Dolls (engl. Originalton)
FR 19.4.	16.30 Uhr	Auf dem Weg
FR 26.4.	16.30 Uhr	Der Junge und der Reiher

FREITAG	5.4., 12.4., 19.4., 26.4., jew. 16.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR / 9,50 EUR (Ü)
Hinweis:	Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kino im Kreml
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Offener Stricktreff

Was die in New York und Berlin machen, können wir auch! Wir tauschen uns über die ‚Kunst an der Nadel‘ aus und helfen auch gerne Anfängern und Wiedereinsteigern die Strick- oder Häkelnadeln zu schwingen.

MITTWOCH	10.4., 19.00 - 21.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Anja Dietrich / Gabi Kitzler
Weitere Infos:	unter Fon 06430-928114, A. Dietrich

■ ELTERN/ KIND/ FAMILIE

■ Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere

Im Rahmen eines Angebotes der Beratungsstelle ‚donum vitae‘ Limburg erhalten werdende Eltern aus Rheinland-Pfalz u. Hessen Informationen zu finanziellen Hilfen. Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich. Es besteht die Möglichkeit, Anträge an die ‚Bundesstiftung für Mutter und Kind‘ zu stellen. Anmeldung erbeten.

DIENSTAG	Termin auf Anfrage, 9.00 - 11.00 Uhr, Erkerzimmer
Leitung:	Mitarbeiterin der Beratungsstelle ‚donum vitae‘, Limburg
Info/Anmeldung:	unter Fon 06431-408625 bei ‚donum vitae‘, staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonflikte, 65549 Limburg, Diezer Str. 3

■ Jugendberatung - Jugendmigrationsdienst

Junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren erhalten Unterstützung und Beratung bei Fragen und Problemen im schulischen, beruflichen, finanziellen oder persönlichen Bereich. Die Mitarbeitenden unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, bei aufenthaltsrechtlichen Fragen und bei der Suche nach einem Deutschkurs. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich und findet nur nach vorhergehender Terminvereinbarung statt.

Termin:	nach Vereinbarung!
Ansprechpartnerin:	Maria Dormann, Jugendberatungsstelle / Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werk Rhein-Lahn
Info/Anmeldung:	unter Fon 0170-1853121, Mail: maria.dormann@diakonie-rhein-lahn.de

■ Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit für die Region Hahnstätten

Zu den zentralen Aufgaben der Kita-Sozialarbeit gehört unter anderem die Elternberatung und -begleitung. Sie steht den Eltern der betreuten Kindertagesstätten als ortsnahe erster Anlaufpunkt bei unterschiedlichen Fragestellungen zur Ver-

fügung. Bspw. bei Erziehungs- und Beziehungsfragen, Beratung bei Alltagsfragen und Unterstützung bei Behördenangelegenheiten (z.B. Ausfüllen von Anträgen). Zudem bieten die Mitarbeitenden Auskünfte über Hilfs- und Förderangebote sowie über therapeutische und medizinische Einrichtungen. Das Angebot ist vertraulich, kostenfrei und freiwillig. Die wöchentliche Sprechstunde steht allen Eltern der Kitas in und um Hahnstätten zur Verfügung.

MITTWOCH	3.4., 10.4., 17.4., 24.4., 9.00 - 13.00 Uhr, Kleiner Kultursaal
Ansprechpartner:	Denis Ejtmiller, Diakonisches Werk Rhein-Lahn, Fon 0151-50451507; Mail: denis.ejtmiller@diakonie-rhein-lahn.de

■ Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer

Offenes Eltern-Kind-Café für ALLE Eltern mit Kindern bis zum Grundschulalter! Ein Treffpunkt für alle Familien, die gerne mal raus möchten, um sich mit anderen auszutauschen und mit den Kindern zu spielen und zu toben. Spielzeug und Beschäftigungsmaterial für Babys und Kleinkinder stehen bereit. Gelegenheit zum Kaffee- und Teekochen ist im Kreml vorhanden. Jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr, abwechselnd im Haus der Familie Katzenelnbogen (gerade Kalenderwochen) und im Kreml Kulturhaus in Zollhaus (ungerade Kalenderwochen). Sie erwarten Kaffee und Süßes sowie kleine Spielangebote. Aileen Federwisch freut sich auf Ihren Besuch! Das Angebot ist kostenfrei! Es ist keine Anmeldung erforderlich!

MITTWOCH	3.4., 17.4., 15.30-17.00 Uhr, Haus der Familie Katzenelnbogen
MITTWOCH	10.4., 24.4., 15.30-17.00 Uhr, Kreml Zollhaus
Info/Anmeldung:	Kulturhaus Kreml Zollhaus, Fon 06430 - 929724 bzw Mail: info@kreml-kulturhaus.de oder Haus der Familie Katzenelnbogen, Fon 06486 - 7178 bzw Mail: info@hdf-katzenelnbogen.de

■ Trageberatung für Eltern

Tragen ist die natürlichste und bedürfnisorientierteste Art, ein Baby im Leben ankommen zu lassen. Gerne bin ich bei der Wahl einer geeigneten Tragehilfe für Träger und Tragling behilflich oder zeige geeignete Bindeweisen mit dem Tuch. Auch das Rückentragen kann mit ein paar einfachen Tricks erlernt werden. Bei Beschwerden während der Schwangerschaft kann ich spezielle Bindeweisen zeigen, die den Körper entlasten.

MITTWOCH	3.4., 17.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Sabrina Schöffler, Tragecoach
Kursgebühr:	20,00 EUR, Einzelberatung
Info/Kontakt:	unter Fon 01573-5190262, S. Schöffler, per Mail: info@elternkurse-limburg.de bzw Fon 06430-929724, Kreml

■ NEU!! Treffpunkt für alleinerziehende Elternteile

Geplant ist ein monatliches Treffen für alleinerziehende Mütter oder Väter, gerne mit Kind/Kindern jeden Alters (Spielecke vorhanden) zum Austausch, gegenseitigem Helfen und Freundschaften schließen. Gesprächsthemen können sein: verschiedene Umgangsmodelle, existenzsichernde Leistungen, emotionale Schwierigkeiten oder gemeinsame Freizeitgestaltung. Weitere Wünsche und Vorstellungen können in der Runde eingebracht werden.

SAMSTAG	27.4., 14-16 Uhr, Kleiner Kultursaal
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: info@kreml-kulturhaus.de
Hinweis!	Auch wenn Du an diesem Termin nicht dabei sein kannst, melde dich bei Interesse zur Gründung einer Gruppe im Kreml unter Fon 06430-929724, Silke Lohr

■ MIGRATION/ INTEGRATION/ FLÜCHTLINGSHILFE

■ Beratung bei Wohnungsnotfällen, drohendem Wohnraumverlust und Obdachlosigkeit

Die Beratung richtet sich an Menschen, die ihre Miete nicht mehr bezahlen können, eine Räumungsklage erhalten haben oder bereits von Obdachlosigkeit betroffen sind. Des Weiteren wird Personen, welche in ordnungsrechtlicher Unterbringung und in ungesicherten oder unzumutbaren Wohnverhältnissen leben, Unterstützung angeboten. Gemeinsam mit den Ratsuchenden, versuchen wir eine Lösung zu erarbeiten und diese umzusetzen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich gerne und vereinbaren einen Termin. Die Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung der Diakonie Rhein-Lahn bietet in den Räumen des Kreml Kulturhauses Beratungstermine nach vorheriger Absprache an.

Ansprechpartnerin: Kim Wagenbrenner,
Diak.Werk Rhein Lahn,
Fon 0151-51674665,
E-Mail: kim.wagenbrenner@diakonie-rhein-lahn.de

■ Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen

Während der wöchentlichen Beratungszeit erhalten geflüchtete Menschen Asylverfahrensberatung und Sozialberatung in den Räumen des Kreml-Kulturhauses. Im Einzelnen gibt es Beratung zu verschiedenen Themen: Asylverfahrensberatung, Anhörungsberatung, Beratung zur Aufenthaltsverfestigung, Lebens- und Konfliktberatung/Sozialberatung, Beratung im Hinblick auf Arbeitsaufnahme oder Ausbildungsplatzsuche, Beratung von potentiellen Arbeitgebern. Darüber hinaus gibt es eine Vermittlung zu weiteren Beratungsangeboten. Um Terminvereinbarung wird gebeten.

MITTWOCH 3.4, 10.4, 17.4, 24.4.,
10.00 - 12.00 Uhr, Erkerraum / Kleiner Kultursaal
Leitung: Dr. Jeorgios Beyer, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
Info/Anmeldung: unter Mobil 0160-7066832, J. Beyer,
bzw Fon 06430-929724, Kreml

■ Treffpunkt Lernen für Schüler bis 15 Jahre

Jeden Freitag ist multikulturelle Treffpunktzeit für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es Hilfe beim Deutschlernen und individuelle Unterstützung bei den Hausaufgaben für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre. Damit es ein toller Nachmittag wird, gehören Spaß und Spiel sowie kleine Ausflüge selbstverständlich dazu.

FREITAG 12.4, 19.4, 26.4.,
15.00-17.00 Uhr,
Begegnungsstätte Hahnstätten
Leitung: Eva Korn
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ LEBEN IM ALTER

■ Projekt Demenzbegleitung: Café Zeitlos - Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz

Im ‚Café Zeitlos‘ verbringen Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam mit engagierten Helfern sowie Fachpersonal ein paar schöne Stunden. Insbesondere bei demenzkranken Menschen sind die Angehörigen mit der ganztägigen Betreuung und Beaufsichtigung oft überfordert und stoßen an ihre eigenen physischen und psychischen Grenzen. Sie erhalten durch die Betreuung im ‚Café Zeitlos‘ die benötigte Entlastung und können z.B. in Ruhe einkaufen oder sich nur mal Zeit für sich selbst nehmen. Zum Beschäftigungsprogramm gehören u.a. Gedächtnistraining, Singen, Sitzyoga, Sitztanz,

Basteln, Gesellschaftsspiele, Kaffee trinken usw. Die Betreuung findet nach Anmeldung und Absprache an den vereinbarten Terminen statt. Die Betreuungskosten werden von der Pflegeversicherung erstattet. Zudem erhalten pflegende Angehörige Anregungen und Tipps für die Beschäftigung mit Demenzkranken sowie individuelle Beratung, Unterstützung und Hilfe bei Fragen zum Thema. Ein Projekt in Kooperation zw. DRK Mittelrhein und Kreml-Kulturhaus. In den Räumen des Dorfgemeinschaftshauses Burgschwalbach.

DI / DO jew. 14.00 - 18.00 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Burgschwalbach
Info/Anmeldung: unter Fon 0176-73235127, Petra Pütz, DRK
oder 06430-929724, Silke Lohr, Kreml

■ Aufbaukurs - Handykurs für Senioren

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Handy suchen und vermittelt weitergehendes Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Er ist speziell darauf ausgerichtet, in kleinen Schritten den stressfreien Umgang mit dem Handy zu erlernen. Als Kursinhalte erwarten Sie die grundlegende Bedienung des mobilen Telefons, wie sie Ihre Kontakte verwalten und telefonieren, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern mit der modernen Kommunikationstechnologie vertraut zu machen und von den Möglichkeiten Ihres Handys zu profitieren.

MITTWOCH 3.4, 10.4, 17.4, 24.4, 15.5, 22.5, 29.5,
10.00 – 11.30 Uhr, Sitzungssaal VG Aar-Einrich
in Hahnstätten, Austr 4, 65623 Hahnstätten
Leitung: Andreas Stiehl-Wolf, Digitalbotschafter des Landes RLP
Kursgebühr: Die Teilnahme ist kostenfrei
Weitere Infos: unter Fon 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf
Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ PflegeSelbsthilfegruppe in Hahnstätten

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an pflegende und betreuende Angehörige oder Nahestehende. Sie dient dem Austausch über praktische Erfahrungen und besondere Herausforderungen in der Pflege zu Hause mit und ohne Demenzdiagnose. Es gibt Gelegenheit sich über Fragen auszutauschen, die tagtäglich konkret bei der Pflege entstehen und Tipps, wie ich mir als Angehöriger und der zu pflegenden Person das Leben leichter machen kann. Die Gruppe trifft sich in der Regel am 1. Mittwoch im Monat (bzw abweichend davon stellvertretend am 2. Mittwoch) um 18.30 Uhr im Kreml-Kulturhaus in Zollhaus, Burgschwalbacher Straße 8, 65623 Hahnstätten (nicht barrierefrei). Interessierte können sehr gerne vorbeikommen.

MITTWOCH 3.4., 18.30 - 20.00 Uhr,
Kreml Café/ Medienraum
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml Kulturhaus, Silke Lohr

**Gehrke**GmbH
Innovation und Service für Wasser, Wellness und Wärme

**Ihr Fachmann für alle Hausinstallationen!**
Vaillant-Innovationspartner

Telefon: 06430 - 91 18 10 Fax: - 91 18 50

■ Skatnachmittag für Senioren

Machen Sie als dritter Mann oder dritte Frau die Skatrunde komplett! Ein Termin für alle Skatfreunde aus Hahnstätten und Umgebung, die in geselliger Runde am Nachmittag ihrem Hobby frönen wollen. Jeden 1. Donnerstag im Monat treffen sich Skatfreunde jeden Alters im Gruppenraum des DOREAFamilie Pflegeheims in Hahnstätten. Hierdurch können auch die Bewohner der Einrichtung mit vielleicht schlechterer Mobilität in den Genuss der Gemeinschaft kommen. Bitte melden Sie sich an.

DONNERSTAG	4.4., 15.30-17.30 Uhr, DOREAFamilie Pflegeheim,
	Aarstr. 29, Hahnstätten
	Weitere Termine: 2.5., 6.6., 4.7., 1.8., 5.9., 3.10.,
	7.11., 5.12.
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-92619-116, DOREAFamilie,
	Frau Tóth oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de
	bzw unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer und Interessierte

Die Mitarbeiter des Betreuungsvereins Nassauer Land e.V. beraten und begleiten ehrenamtliche Betreuer und Interessierte, die eine ehrenamtliche Betreuung führen oder eine Betreuung übernehmen möchten. Wir bieten eine kostenlose und individuelle Beratung zu folgenden Themen an: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Rechtliche Betreuung. Die Beratung findet in der Regel an jedem 2. Mittwoch im Monat statt. Fragen werden auch gerne telefonisch oder per E-Mail beantwortet.

MITTWOCH	10.4., 14.30 - 15.30 Uhr, Kleiner Kultursaal
	Weitere Termine: 8.5, 12.6, 10.7.
Ansprechperson:	Monika Marini, Betreuungsverein Nassauer Land e.V.
Info/Anmeldung:	Fon 02603-9317171, Mail: info@btv-nassauer-land.de / www.btv-nassauer-land.de od. Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis:	Eine Beratung ist auch im Büro in 56130 Bad Ems, Alexanderstr. 2, oder bei Ihnen zu Hause und außerhalb der Sprechzeiten möglich!

■ Nachmittagskino mit Kaffeetrinken und Film: 791 km



Gehen Sie doch mal wieder ins Kino! In loser Folge sollen im Jahr 2024 besondere Kinonachmittage für Senioren organisiert werden. Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zu einem nachmittäglichen Kinobesuch und anschließendem Kaffeetrinken im Kreml-Café. Auch wenn die häusliche Flimmerkiste zahlreiche Filme zeigt, ist das Kinoerlebnis doch etwas Besonderes. Vielleicht wäre das ja auch etwas für Ihren Gruppenausflug im Bekanntenkreis bzw mit Freunden oder Freundinnen? An diesem Mittwoch zeigen wir den Film „791 km“ (Regie: Tobi Baumann / 104 Min.) aus dem Jahr 2023 mit Iris Berben und Joachim Krol in den Hauptrollen.

791 Kilometer, das ist die Fahrtstrecke zwischen München und Hamburg. Die man schnell und bequem per Zug oder Flugzeug hinter sich bringt - es sei denn, ein Sturm legt alle Verbindungen lahm. So wie an diesem Abend. An dem Marianne (Iris Berben), Tiana (Nilam Farooq), Susi (Lena Urzendowsky) und Philipp (Ben Münchow) im heiß umkämpften Taxi von Josef (Joachim Król) landen. Sie kennen sich nicht, sie alle müssen aber nach Hamburg - und gehen auf gemeinsame nächtliche Reise. Auf engstem Raum prallen in Josefs Taxi die unterschiedlichsten Persönlichkeiten, Lebensgeschichten und Ansichten aufeinander. Hier wird gestritten, gelacht, geweint, sich versöhnt, gelogen und die bittere Wahrheit gesagt - und mit jedem der 791 Kilometer, die die kleine Schicksalsgemeinschaft ihrem Ziel näherkommt, wird

klarer, dass es die eine, eigene Wahrheit nicht gibt, und dass die Dinge manchmal anders liegen, als es auf den ersten Blick scheint.

MITTWOCH	10.4., 14.00 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	7,00 EUR
Hinweis:	Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kino im Kreml
Info/Anmeldung:	Fon 06430-929724, Kreml oder online unter www.kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse

■ Online-Vortrag: Herausforderndes Verhalten bei Demenz - Tipps für einen gelingenden Umgang

Pflegende sind täglich mit herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz konfrontiert. Diese zeigen sich u.a. als Apathie, Aggression, Schlaf-Wach-Rhythmus-Umkehr, Schreien und Rufen oder Bewegungsunruhe. Um mit ihnen angemessen umgehen zu können, muss man sie verstehen. Im Rahmen des Vortrags gibt es Gelegenheit, Fragen zum Thema zu stellen..

MITTWOCH	24.4, 18.00 -19.30 Uhr, via Zoom
Referentin:	Olga Ganis, Sozialraumkordinatorin/ AWO Beratungsstelle Demenz
Eintritt:	kostenfrei
Info/ Anmeldung:	per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
Hinweis:	Der Link wird rechtzeitig per E-Mail zugesendet. Bei Fragen zur notwendigen Technik oder zur Nutzung von Zoom kontaktieren Sie bitte: Dieter Zorbach, Fon 06771-94974

■ DIGITAL FIT - MEDIENKOMPETENZ

■ Computer-Sprechstunde und Beratungen



In der Sprechstunde rund um das Themengebiet 'Computer, Medien und Digitales' erhalten Ratsuchende Tipps zum PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, können Fragen zu Programmen oder Apps sowie Medientechnik stellen oder Erfahrungen austauschen. Auch umfangreichere Probleme mit ihrer Soft- oder Hardware und ihrem Netzwerk können angesprochen werden. Darüber hinaus sind auch kostenfreie Beratungen für Kursleitende und Vereine möglich. Eine Anmeldung mit der entsprechenden Frage oder Problemstellung ist unbedingt erforderlich. Vor Ablauf einer Woche meldet sich dann der Kreml-Computerfachmann zurück und vereinbart ggf einen Besprechungs- bzw Beratungstermin. Dieser Termin kann auch online stattfinden. Darüber hinaus sind auch Beratungen für Kursleitende aller Themenfelder, die Online- oder Hybridangebote machen wollen sowie für Einrichtungen aus den Bereichen Weiterbildung, Sport, Kultur und Soziales möglich.

DONNERSTAG	4.4, 11.4, 18.4, 25.4., 14.00 - 17.00 Uhr, Medienraum/ keine Kosten
Ansprechperson:	individuell je nach Themengebiet
Info/Kontakt:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
Hinweis:	Ein Angebot im Rahmen des Projektes „Bürgernahe Medienkompetenz – DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ - gefördert aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung

■ PC-Treff für Senioren

Brauchen Sie Hilfe bei der Bedienung ihres Computers, wie z.B. im Internet surfen, e-Mails schreiben, Fotos versenden, WhatsApp benutzen, bei Ebay kaufen/verkaufen, mit dem Tablet oder Laptop spielen, Briefe schreiben, Bilder bearbeiten, Word, Excel, Power-Point benutzen, Laptopbenutzung oder Bedienung ihres neuen Smartphones? Die Computer-Lotsen unterstützen nach Bedarf beim Umgang mit dem Computer und helfen ehrenamtlich nach bestem Wissen.



Café Zeitlos

Betreuung von Menschen
mit und ohne Demenz

Info: 0176-73235127, Petra Pütz DRK Mittelrhein
oder 06430-929724, Silke Löhr Kreml

Dienstag	9.4., 16.4., 23.4., 30.4.
	9.00 - 11.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Leo Hagedorn und das Team der Computerlotsen
Kursgebühr:	3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

NACHHALTIGKEIT

Repair Café

In einem monatlichen Repair Café können Interessenten ihre kaputten Haushaltsgegenstände selber unter Anleitung reparieren oder bei der Reparatur helfen. Dabei beruht alles auf gegenseitiger Unterstützung bei Reparaturen und Hilfe zur Selbsthilfe. In einer Zeit, in der Produkte eher neu gekauft als repariert werden, möchte das Repair Café es anders machen: Wir helfen uns gegenseitig, schonen die Umwelt und Spaß macht es auch. Bitte melden Sie sich in der Gemeindebücherei für Ihren Reparaturauftrag an. Um die Wartezeit zu verkürzen oder auch nur für einen kleinen Plausch zwischen-durch, bieten wir Kaffee und Kuchen an.

Montag	15.4., 15.00 - 18.00 Uhr,
	Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten
Hinweis:	Für Informationen zur Idee oder bei Interesse an einer
	Mitwirkung sprechen Sie uns bitte an - in der Bücherei
	Hahnstätten während der Ausleihzeiten oder unter
	Fon 06430-926438 bzw. per Mail an:
	buecherei@hahnstaetten.de oder
	silke.loehr@kreml-kulturhaus.de

GLEICHSTELLUNG / FRAUEN

Women Circle

In unserem Women Circle findest Du eine wertvolle Gemeinschaft von Frauen, die sich regelmäßig treffen, um sich zu verbinden, zu unterstützen und zu stärken. Es ist ein sicherer Raum, in dem wir offen über unsere Gefühle, Erfahrungen und Herausforderungen sprechen können, ohne Beurteilung oder Vorurteile. Er bietet Raum, sich auf sich selbst zurück zu besinnen. Auch zwischen den Terminen wird es in einer Telegram- Gruppe Inspirationen und Impulse geben.

Im Women Circle werden oft verschiedene Aktivitäten durchgeführt, wie Meditationen, kreatives Schaffen, Tanzen, Ritualarbeit oder einfach bewusstes Zuhören. Außerdem werden wir über aktuelle Energien sprechen, Jahreskreisfeste berücksichtigen und uns zurückbesinnen, was unsere ureigene weibliche Energie ist. Unser Circle ist ein wunderbarer heilender Ort, um sich selbst besser kennenzulernen, spirituelles Wachstum zu erfahren und eine tiefe Verbindung zur weiblichen Kraft zu spüren. - Auch Kinder bis 2 Jahre mitzubringen ist möglich, bitte mit angeben – ältere bitte nach Rücksprache. Bei Bedarf gerne mit einer vorhandenen Gruppe buchbar.

Sonntag	21.4., 15.30 – 17.30 Uhr, Mansarde
Weitere Termine:	19.5., 16.6., 21.7., 18.8., 15.9., 20.10., 17.11., 15.12
Leitung:	Stefanie Fischer, Lebensbegleitung
Kursgebühr:	20,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 0163-2570555, S. Fischer
	oder per Mail: steffi@reconnect.green
	bzw Fon 06430-929724, Kreml

KINDER- & JUGENDKUNSTSCHULE /

Kindertheater - Koblenzer Puppenspiele:

Post für den Tiger

Nach dem Bilderbuch von Janosch, als Puppenspiel

bearbeitet von Björn Christian Küpper.



Janosch erzählt, wie der kleine Tiger und der kleine Bär die Post und das Telefon erfinden! Als der kleine Bär zum Fischen geht, bemerkt der kleine Tiger, dass er sich sehr einsam fühlt. Um dies zu ändern, soll der kleine Bär ihm vom Fluss aus einen Brief schreiben. Da der Bär den Brief zwar schreibt, ihn aber doch abends erst nach Hause mitbringt, muss der Tiger wieder einen einsamen Tag erleben. Deswegen beschließen der Tiger und der Bär, den Brief beim nächsten Mal durch einen schnellen Boten zu schicken. - Die Inszenierung, sowie die Ausstattung orientiert sich an den weltbekannten und wunderbaren Kinderbüchern und Illustrationen von Janosch. Vom Schaukelstuhl über die Zwiebeln in der Stube bis hin zum hellblau gepunkteten Schirm der Frau Gans vermisst der aufmerksame Janosch-Leser kein Detail! Die Freundschaft und das Glück der Zweisamkeit stehen dabei im Mittelpunkt dieser liebevollen Aufführung. Für Kinder ab 3 Jahren. Dauer 45 Min.

Sonntag	21.4., 16.00 Uhr, Kultursaal
Eintritt:	5,00 EUR
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Mail: reservierung@kreml-
	kulturhaus.de oder Tageskasse
Sponsoring:	Jörg Torsten Brod - Dipl. Ingenieur - Hünfelden

Ausstellung 'Mein Wunschbild'

Realschule Plus im Aartal / Hahnstätten



Die Schülerinnen und Schüler der Realschule zeigen ihre 'Wunschbilder'. Hierbei haben sie gemalt, was ihnen emotional am nächsten steht. Vom eigenen Lieblingstier, über Mode bis hin zu farbenfrohen Blumen ist alles in der Ausstellung zu sehen. Außerdem haben sie beim Malen verschiedene Techniken und Materialien verwendet. So ist eine bunt gemischte Ausstellung entstanden.

Ausstellung vom 9.3. bis 29.4., Kultursäle

Kinderfilm des Monats:

Die Chaosschwester und Pinguin Paul



Das Chaos hat drei Namen. Livi, Tessa und Kenny. Die Schwestern sind erstmal komplett unterschiedlich und deshalb versuchen sie auch so wenig wie möglich miteinander zu tun zu haben. Das ändert allerdings der kleine Pinguin Paul. Paul wird von zwei Show-Magiern aus dem Zoo entführt. Die zwei Entführer wollen Paul zum Teil ihrer Show machen, und ihr versagtes Business in Las Vegas wiederaufbauen. Doch der kleine Pinguin entkommt und landet bei den 3 Schwestern in der Wohnung, die jetzt alles tun wollen, dass er zurück zu seinen Freunden in den Zoo kommt. Doch auf holprigem Weg, denn die zwei Show-Magier sind weiterhin hinter dem Pinguin her. Die Chaosschwester müssen die Entführer stoppen. Alle für eine – und eine oder keine! - Der Film 'Die Chaosschwester und Pinguin Paul' (D 2024 / Regie: Mike Marzuk / Darst.: Janine Kunze, Max Giermann, Denis Moschitto / 100 Min / ohne Altersbeschränkung) basiert auf der beliebten Buchreihe „Chaosschwester“ mit mittlerweile 10 Bänden. Gerade der Humboldt-Pinguin Paul, erwärmt die Herzen aller Zuschauer.

SA / SO / MI	27.4. / 28.4. / 1.5.,
	16.30 Uhr (SA) bzw 15.30 Uhr (SO+MI), Kinosaal
Eintritt:	5,00 EUR
Tickets:	online www.kreml-kulturhaus.de oder Tageskasse
Hinweis:	Ausführl. Filmbeschreibungen unter Kinderkino im Kreml

■ Einrad fahren

Hat dich auch das Einrad-Fieber gepackt? Dann nichts wie rauf auf dein Einrad und ab zu uns, wo du in einer Gruppe lernst, wie man sich sicher auf einem Einrad fortbewegen kann! Im Kurs werden mit erfahrenen Einradfahrer:innen und -dozent:innen besondere Tricks und Techniken ausprobiert und gemeinsam verschiedene Figuren eingeübt. Im Kurs für Geübte und Fortgeschrittene werden komplexere Figuren angegangen. Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen Sportverein Lohrheim und Kreml Kulturhaus.

> Einrad für Kinder / Einsteiger

DONNERSTAG	11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 16.5., 23.5., 6.6., 13.6., 20.6.,
	27.6., 4.7., 11.7., 16.30 – 18.00 Uhr, Sportanlage Lohrheim

> Einrad für Jugendliche, junge Erwachsene / Geübte und Fortgeschrittene

Kurs 1: MO	15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6.,
	24.6., 1.7., 8.7., 18.00 – 19.30 Uhr Sportanlage Lohrheim

Kurs 2: DO	11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 16.5., 23.5., 6.6., 13.6., 20.6.,
	27.6., 4.7., 11.7., 18.00 – 19.30 Uhr Sportanlage Lohrheim

Leitung: Doris Weiß, Sarah Leber

Kursgebühr: 30,00 EUR

Info/Anmeld.: unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Interessierte, die kein Einrad besitzen, können sich ein Einrad vor Ort ausleihen

■ Treffpunkt Lernen: für Schüler bis 15 Jahre

Jeden Freitag ist multikulturelle Treffpunktzeit für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es Hilfe beim Deutschlernen und individuelle Unterstützung bei den Hausaufgaben für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre. Damit es ein toller Nachmittag wird, gehören Spaß und Spiel sowie kleine Ausflüge selbstverständlich dazu.

FREITAG	12.4., 19.4., 26.4.,
	15.00 – 17.00 Uhr, Begegnungsstätte Hahnstätten

Leitung: Eva Korn

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden Für Jugendliche/junge Erwachsene

Eines der ältesten Handwerke der Welt ist das Schmieden. Faszinierend sind der Geruch der Steinkohle, die Hitze und Glut der Feuer, das Klingen der Hämmer auf glühendem Eisen, das Gefühl, wenn sich das Metall unter dem kraftvollen Schlag des Hammers verformt. Schmieden ist eine Kunst, ein Spiel mit Feuer und Eisen. Sie besteht darin, das Eisen in der kurzen Zeit, in der es heiß ist, in die Form zu schmieden, die man erdacht hat. Jedes von eurer Hand geschmiedete Werkstück ist ein Unikat. In den Schnupperkursen erlernen die Teilnehmer:innen den Umgang mit dem Hammer und dem glühenden Eisen sowie Grundschmiedetechniken. Im Grundschmiedekurs werden vorhandene Fertigkeiten vertieft. Es kann auch ein Messer oder eine Axt geschmiedet werden.

> Schnupperkurs

SAMSTAG	13.4. und 27.4., jew. 9.00 – 12.30 Uhr,
	Schmiedewerkstatt Aarbergen

> Grundkurs

SAMSTAG	13.4. und 27.4., jew. 9.00 – 19.00 Uhr
	Schmiedewerkstatt Aarbergen

Leitung: Rüdiger Schwenk | www.schmiede-werkstatt.de

Info/Anmeldung: unter Fon 06120-900870, R. Schwenk

■ Fühle die Farben:

Ein Workshop zum intuitiven Malen

In diesem intuitiven Malworkshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre künstlerische Seite zu entdecken und ihre eigenen einzigartigen Ausdrucksformen zu finden. Es gibt normalerweise keine festen Regeln oder Techniken, sondern es geht darum, den eigenen inneren Impulsen zu folgen und sich von der Intuition leiten zu lassen. Es ist eine kreative Reise, bei der es nicht darum geht ein perfektes Kunstwerk zu schaffen, sondern darum, den eigenen Ausdruck zu erforschen und zu genießen. In diesem Workshop malen wir mit hochwertigen Pigmenten auf Naturleinwand. Alles was mitzubringen ist, ist Neugierde und Zeit. Die Teilnehmerzahl ist auf max. fünf Personen begrenzt.

SAMSTAG	13.4., 10.30 – 14.30 Uhr / Atelier Brandstädter, Niederneisen
	weitere Termine: 11.5., 8.6., 13.7.

Leitung: Claudia Brandstädter

Kursgebühr: 55,00 EUR zuzüglich Materialkosten

Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

Hinweise: Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ Auf den Spuren von Künstlern: Mosaik. Für Kinder von 5-12 Jahren

Heutzutage kennt man Mosaik von modernen Künstlern wie z.B. Antonio Gaudi, Niki de Saint Phalle und Friedensreich Hundertwasser. Bunt, peppig, frech. Eure Mosaikwerke werden auf großen Kacheln oder auf Gitternetzen angebracht, sodass ihr sie mit nach Hause nehmen könnt. Für Kinder von 5-12 Jahren..

DIENSTAG	16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 16.15. - 17.45 Uhr, KuKuNat
----------	---

Leitung: Patricia Janning, Kunstpädagogin

Kursgebühr: 48,00 EUR zzgl. 14,00 EUR Materialkosten

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning bzw. per Mail: kontakt@kukunat.de

Hinweise: Für Kinder des Kreativjahres 39,00 EUR incl.

Materialkosten; Aufgrund der aktuellen Situation

können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

■ Kunstkurs für Teenies.

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Yeah, ein neuer Kunstkurs für TEENIES in der Kunstwerkstatt KuKuNat! Hier kannst du mit allen Materialien kreativ arbeiten. Wir sammeln erst einmal all eure Interessen von Zeichnen, Druckgrafik, Malen, plastisches Gestalten, digitale Medien... Ihr entscheidet das Thema und das Material. Let's go creative!!! Für Jugendliche ab 13 Jahren.

DIENSTAG	16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 18.00 - 19.30 Uhr, KuKuNat
----------	--

Leitung: Patricia Janning, Kunstpädagogin

Kursgebühr: 48,00 EUR zzgl. 14,00 EUR für Material

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning bzw. per Mail: kontakt@kukunat.de

Hinweis: Für Kinder des Kreativjahres 39,00 EUR zzgl.

Materialkosten; aufgrund der aktuellen Situation können

ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

Zum **1. August 2024** sind im Kreml-Kulturhaus und im Kreml-Waldkindergarten jew. 1 Freiwilligenplatz neu zu besetzen

20

24

Freiwilliges
Ökologisches Jahr

Dein Jahr bei uns ???

Jetzt bewerben: personal@kreml-kulturhaus.de

■ Tänzerische musikalische Früherziehung /

Ballett für Kinder von 3 - 6 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder neugierig gemacht auf die wunderschöne Welt des Tanzes. Spielerisch und kindgerecht erlernen sie die Grundlagen des klassischen Balletts. Dabei wird viel Wert auf die Kreativität jedes einzelnen Kindes gelegt, z.B. durch Improvisationen oder musikalische Märchen. Die Kursleiterin Christel Mantel, selbst Mutter von 4 Kindern, tanzt seit ihrem 10. Lebensjahr. Sie hat über 20 Jahre Unterrichtserfahrung in diversen Ballettschulen. Neben klassischem Ballett hat sie auch Jazz, Step, Bauchtanz und Flamenco getanzt.

> Kurs 1: Tänzerische Früherziehung für Kinder von 3-4 Jahren

MITTWOCH 17.4, 24.4, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6, 12.6, 19.6.,
16.00 - 17.00 Uhr, Mansarde

> Kurs 2: Tänzerische Früherziehung für Kinder von 5-6 Jahren

MITTWOCH 17.4, 24.4, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6, 12.6, 19.6.,
17.00 - 18.00 Uhr, Mansarde

Leitung: Christel Mantel

Kursgebühr: jew. 80,00 EUR, der erste Termin ist zum
Schnuppern kostenfrei

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Die Kreml-Mini-Musik-Kids:

Musikalische Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Musik fördert schon im Kleinkindalter die Sprache, das Hören und die Bewegung ihres Kindes. Gemeinsames Singen, Tanzen und rhythmische Übungen stärken die Motorik, soziale Kompetenz und die Konzentrationsfähigkeit. Musik ist ein Schlüssel zur Kreativität bei Kindern und das Kreml-Mini-Musik-Kids Programm bietet Ihnen die Möglichkeit hierfür positive Anreize zu setzen. Das Kursfinale wird mit einem gemeinsamen Abschlusskonzert ausklingen, wo auch gerne der zweite Elternteil, Geschwister, Oma und Opa dabei sein können. Hierfür planen sie bitte etwas mehr Zeit ein :).

FREITAG 19.4, 26.4, 3.5, 24.5, 31.5, 7.6, 14.6, 21.6, 28.6.,
15.30 - 16.30 Uhr, Kultursaal

Leitung: Björn Meindl, Musiker

Kursgebühr: 99,00 EUR (für 9 Termine incl. Abschlusskonzert)

Info/Anmeld.: unter Fon 06430-929724, Kreml oder
Fon 0163-7726477, B.Meindl

■ Malworkshop für Kinder von 6 -12 Jahren:

Der Drache ist los!

Der Drache ist los! Wir malen auf Leinwand mit Acrylfarben. Ein kleiner 3D Drache kommt aus Holz noch dazu und möchte auch ein „Farbleid“ bekommen. Vorteil dieses Kurses ist die geringe Teilnehmerzahl von max. 5 Personen.

SAMSTAG 20.4., 10.30 - 13.30 Uhr,
Atelier Brandstädter Niederneisen
weitere Termine: 18.5, 15.6, 20.7,

Leitung: Claudia Brandstädter

Kursgebühr: 43.00 EUR inkl. Materialkosten

Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

■ Workshop Streetdance - Hip Hop ab 8 Jahren

Wir lernen die einzelnen Elemente und Moves aus den verschiedenen Hip Hop-Stilen und setzen diese dann zu einer Choreografie zusammen. Außerdem lernen wir spielerisch unterschiedliche Improvisations- und Freestyle-Techniken kennen. Das Tanztraining fördert das Selbstbewusstsein, die Sozialkompetenz, die Musikalität, die Konzentration, die Kreativität und die körperliche- und mentale Gesundheit. Das solltest du mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und eine Flasche Wasser.

SAMSTAG	20.4. 11.00 -13.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Ayla Janning, ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin
Kursgebühr:	12,00 EUR
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724 oder
	Mail: info@kreml-kulturhaus.de

■ Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Wenn du Spaß daran hast, mit Holz zu bauen oder es mal ausprobieren möchtest, bist du in der neuen Werkstatt für Kinder genau richtig! Hier gibt es Werkbänke, Sägen, Bohrer, Leim, Schrauben und alles, was man zum Holzbau braucht. Wir können verschiedene Werkstücke herstellen, z.B. einen Würfel-Kalender, eine Grille, ein Chinesisches Puzzle/Tangram, einen Fingerschnapper, ein Marmel-Einlochspiel, eine Tischlampe oder ein Deko-Herz uvm. Gerne kannst du auch eigene Ideen mit einbringen, wir schauen dann, was machbar ist. Wenn du Lust hast, melde dich einfach an.

SAMSTAG 27.4., 14.00 -17.00 Uhr, Holzwerkstatt

Leitung: Thomas Böhm

Kursgebühr: 30,00 EUR zzgl. Material ca 7,00 - 15,00 EUR (incl.
Getränke und Snack)

Anmeldung: per Mail an Kreativboehmi@gmx.de

KINDERKINO IM KREML/

■ Neue Geschichten vom Pumuckl

Deutschland 2023 / Regie: Marcus H. Rosenmüller / Darst.: Maximilian Schafroth, Florian Brückner, Hans Clarin / 75 min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Florian und seine Schwester erben die Werkstatt ihres Onkels, Meister Eder. Ursprünglich war geplant, dass die Werkstatt verkauft werden soll, aller-

dings scheint dieser Ort irgendwie magisch zu sein... Es spukt in der Werkstatt! Und es wiederholt sich ein altes Schicksal: Der Kobold Pumuckl wird für Fabian sichtbar. Für Pumuckl heißt das, er muss für immer bei Fabian bleiben, so besagt es zumindest das Koboldgesetz. Florian entschließt sich, sich voll und ganz auf die Werkstatt zu konzentrieren, diese wiederherzurichten und kündigt seinen alten Job. Von diesem Moment an erleben Pumuckl und Fabian viele neue Abenteuer, voller Spaß, Herzlichkeit und einer guten Menge Schabernack.

Eigentlich sollte der Pumuckl ja nur ins Fernsehen kommen, aber die in München ansässige Constantin-Film war von den Folgen der neuen Serie so angetan, dass man drei davon auch im Kino präsentieren wollte. Ein richtiger Film ist das nicht, aber es sind drei schöne Geschichten, die zeigen, wie der Pumuckl zu seinem neuen Meister kommt. Das Schöne daran: Es wird auch der alten Serie gedacht. (programmokino.de)

■ Wonka

USA - GB 2023 / Regie: Paul King / Darst.: Timothée Chalamet, Olivia Colman, Hugh Grant, Keegan-Michael Key, Sally Hawkins, Rowan Atkinson, Ellie White, Matt Lucas / 116 min / FSK: ohne Altersbeschränkung.



Schon in jungen Jahren träumt Willy Wonka davon sein eigenes Schokoladengeschäft zu starten, stark beeinflusst von seiner verstorbenen Mutter, die eine Schokoladenexpertin war. Er möchte die Welt mit seinen Schokoladenkreationen verändern und nimmt sich vor, seinen eigenen Laden zu eröffnen. Doch bevor er seinen Traum verwirklichen kann, legt ihm das Schokoladenkartell auch schon wieder Steine in den Weg, denn ohne Erlaubnis geht nichts. Doch Wonka lässt

sich davon nicht unterkriegen. Er tüftelt an Plänen wie er seine schokoladenen Leckereien unter die Menschen bringen kann. Dabei hat er Unterstützung von der kleinen Noodle, die ebenfalls mit dabei ist und dann sind da noch die etwas skurrilen Oompa Loompas.

Eine perfekte bildliche und bonbonbunte Darstellung. Ein Film für die ganze Familie.

■ Wer bist Du Mama Muh?

Animations- & Zeichentrickfilm / SWE 2023 / Regie: Christian Ryltenius / 66 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung

GRETA



Mama Muh ist keine gewöhnliche Kuh. Statt wie alle anderen Kühe auf der Weide zu grasen, ist sie ständig unterwegs um neue Abenteuer zu erleben und die Welt zu entdecken.

An einem Tag ist sie Eishockeyspielerin, an einem anderen Piratin und dann kommt sie auf die Idee ihr eigenes Musical auf dem Bauernhof zu veranstalten. Dabei ist ihr Krähenfreund Krah, immer an ihrer Seite, versucht sie zur Vernunft zu bringen oder hilft ihr aus der Patsche. Als Mama Muh dann den geliebten Teddybären des kleinen Jungen Lillebor verliert, scheint alles schief zu gehen. Da hilft nur eins: Eine Rettungsaktion des Bären. Gemeinsam mit Krah macht sich Mama Muh auf die Suche. Dabei erlebt die Freundschaft der beiden ihre Höhen und Tiefen. Doch was wäre die Weihnachtszeit denn ohne den Weihnachtsmann der für ein besinnliches Fest sorgt?

Der Film baut auf die Kinderbücher-Reihe „Mama Muh“ auf und vermittelt, wie in den skandinavischen Kinderfilmen, unbekümmerten Spaß und Geborgenheit. (kino-zeit.de).

■ Mumins an der Riviera

Zeichentrick / FIN - FR 2014 / Regie: Xavier Picard / 74 min / FSK: ohne A.



Die Muminfamilie findet einen Goldschatz mit dem sie erstmal nicht viel anzufangen wissen, bis dem Snorkfräulein ein Reiseprospekt in die Hände fällt und sie die Familie dazu bringt, einmal Urlaub an der Riviera zu machen, da wo immer die Schönen und Reichen sind. Dort angekommen geben sich die Mumins ganz dem Luxus hin. Sie lernen neue Leute kennen und bekommen schöne Augen gemacht. Vor allem Mumin Papa und das Snorkfräulein verändern sich in diesem neuen Umfeld sehr. Für Mumin Mama und Mumin ist bald klar, dass sie hier nicht lange bleiben wollen... Wichtig ist, nicht aus den Augen zu verlieren, was wirklich glücklich macht!

In ihrem Heimatland Finnland kennt die Mumins jedes Kind. Bekannt wurden sie ab 1945 durch die Comics von Tove Jansson. Das neue Abenteuer der finnischen Trolle, die ein wenig wie Flusspferde aussehen, ist nun wieder handgezeichnet. Und obwohl die rundlichen Mumins so einfach gehalten sind, sehen sie doch ungemein liebenswert aus. (kinderfilmwelt.de)

■ Die Chaosschwester und Pinguin Paul

Deutschland 2024 / Regie: Mike Marzuk / Darst.: Janine Kunze, Max Giermann, Denis Moschitto / 100 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung

GRETA



Das Chaos hat drei Namen. Livi, Tessa und Kenny. Die Schwestern sind erstmal komplett unterschiedlich und deshalb versuchen sie auch so wenig wie möglich miteinander zu tun zu haben. Das ändert allerdings der kleine Pinguin Paul. Paul wird von zwei Show-Magiern aus dem Zoo entführt. Die zwei Entführer wollen Paul zum Teil ihrer Show machen, und ihr versagtes Business in Las Vegas wiederaufbauen. Doch der kleine Pinguin entkommt und landet bei den 3 Schwestern in der Wohnung, die jetzt alles tun wollen,

dass er zurück zu seinen Freunden in den Zoo kommt. Doch auf holprigem Weg, denn die zwei Show-Magier sind weiterhin hinter dem Pinguin her. Die Chaosschwester müssen die Entführer stoppen. Alle für eine – und eine oder keine!

Der Film basiert auf der beliebten Buchreihe „Chaosschwester“ mit mittlerweile 10 Bänden. Gerade der Humboldt-Pinguin Paul, erwärmt die Herzen aller Zuschauer.

KINO IM KREML/

■ Kino-Kolumne

„Was macht eigentlich...?“, lautet die oft gestellte Frage, wenn ein Künstler, dessen Werk über Jahrzehnte weltweit begeisterte, über längere Zeit nichts mehr von sich hören lässt. Auf Kino bezogen, stellt sich die Frage z.B. im Zusammenhang mit den legendären Coen Brüdern. Seit etlichen Jahren wartet die Filmgemeinde auf ein neues Werk des berühmtesten Regie Brüderpaars der Filmgeschichte. Das Warten hat ein Ende. Mit „Drive-Away Dolls“ (ab dem 4. April bei uns im Kreml) ist nun endlich ein neuer Film erschienen. Wenngleich diesmal nur einer der beiden, Ethan Coen, für Buch und Regie verantwortlich zeichnet.

Seit Mitte der 80er Jahre stehen die Brüder Joel und Ethan für höchst originelles, oft sehr witziges, aber auch abgründiges amerikanisches Kino abseits vom Hollywood Mainstream. Stets gemeinsam für Buch und Regie (auch Produktion) verantwortlich, haben sie es auf ein Dutzend Oscarnominierungen und 4 Oscars gebracht. Hinzu kommen diverse Palmen, Löwen, Bären auf den weltweit wichtigsten Festivals.

All dies mit 19 Filmen, die zwischen 1984 und 2018 gedreht wurden. In der Regel waren es Genre Spielereien und Variationen mit viel (oft auch groteskem) Humor. Wie etwa die rabenschwarze Detektivgeschichte „Blood Simple“ (1984) oder der fiese (Mafia) Gangsterfilm „Millers Crossing“ (1990). Legendär auch der tief verschneite Provinzkrimi „ Fargo“ (1996). Oder die brüllend komische, Mythen durchdrungene Südstaaten Odyssee mit dem miraculösen Titel „O Brother, Where Art Thou?“ (2000). Gleich drei Filme der Coens haben die Anmutung von Biopics. Der Clou hierbei: Detailliert werden Lebensstationen von ziemlich exotischen Menschen entfaltet, die es nie gegeben hat. In „Barton Fink“ (1991) ist es ein Schriftsteller, der seine kreative Seele an den Teufel (also an Hollywood) verkauft. Bei „Inside Llewyn Davis“ verpasst ein idealistischer Folkmusiker 1960 den musikalischen Zeitgeist haarscharf, da er ein paar Tage vor einem gewissen Bob Dylan eine kleine Folk-Bühne in New Yorks Künstlerviertel Greenwich Village betritt. Und mit „The Big Lebowski“ (1998) haben die Coens nicht nur dem Archetyp des verschlurften Hippies ein Denkmal für die Ewigkeit gesetzt, sondern auch einen der Kultfilme der letzten 25 Jahre abgeliefert.

Ziemlich düster ist der Humor in der Tragikomödie „A serious Man“ (2009), in der ein jüdischer Uniprofessor Opfer seiner eigenen Rechtschaffenheit wird. Durchaus wesensverwandt das s/w Drama „The Man Who Wasn't There“ (2001) in dem ein einsamer Frisör (!), dem das Gerede seiner Kunden auf die Nerven geht, in die Verzweiflung getrieben wird. „True Grit“ (2010) ist traditionsbewusste Westernkost und „Burn After Reading“ (2008) eine völlig überdrehte Geheimdienst Groteske. Vermutlich der lustigste Film der fidelen Brüder. In dem an klassische Screwball Comedies der 40er Jahre angelegten Film „Hudsucker“ (1994) geht es um die zufällige Erfindung des Hula Hoop Reifens. Und der schrille Spaß „Arizona Junior“ (1987) erzählt von einem einfältigen Pärchen, das aufgerieben wird zwischen bürgerlichen Idealen und ihrem notorischen Hang zu Kleinkriminalität. Dass sie aber auch ganz anders und denkbar grimmig können, haben die

Coens mit „No Country For Old Men“ (2007) bewiesen. In der finsternen Literaturverfilmung (Cormac McCarthy) endet eine Drogenübergabe in einem Blutbad. In der Folge reduziert ein Profikiller mit stoischer Miene und bekloppter Frisur die Landbevölkerung.

So unterschiedlich die Filme und die Genres auch sein mögen, die Handschrift der Coen Brüder bleibt stets erkennbar. Nicht zuletzt anhand wiederkehrender Motive, Stimmungen, Haltungen. So sind z.B. die Antagonisten etlicher Geschichten grenzdebile Schurken, für die der Spruch „nicht die hellste Kerze auf der Torte“ erfunden sein könnte. Zudem haben einige von ihnen einen Hang zu versehentlicher Selbstverstümmelung. Auch bei der Wahl der Waffen, die in ihren Krimiplots zum Einsatz kommen, gehen die Filmemacher gerne unorthodoxe Wege und bringen grobes Gerät aus der Heimwerkergarage wie Häcksler oder Bolzenschussapparate zum Einsatz. Ein Thema, das sich durch viele Filme zieht, ist das Geld. Ein uramerikanischer Fetisch. Für die damit einhergehende Gier zahlreicher Filmfiguren haben die Coens nur Hohn und Spott übrig. Zudem scheinen die beiden ausgesprochen reiselustig zu sein. Kaum einer der bekannten (oder auch unbekannten) Gegenden und Landschaften Amerikas, in der sie nicht eine ihrer skurrilen Geschichten angesiedelt und somit gewissermaßen eine filmische Kartierung der USA vorgenommen haben. Meist verbunden mit einer augenzwinkernden Liebeserklärung an die Eigenheiten (und Eigentümlichkeiten) der einheimischen Bevölkerung. Da passt es, dass das neueste Coen-Werk „Drive-Away Dolls“ ein feministisches Roadmovie ist. Tonfall diesmal: heiter und überdreht.

Kreml Programmkino - Thomas Lawetzky

■ All of Us Strangers

Großbritannien 2024 / Regie: Andrew Haigh / Darst.: Andrew Scott, Paul Mescal, Jamie Bell / 105 Min. / FSK: ab 12 Jahren



London in der Gegenwart: Der Drehbuchautor Adam macht eines Nachts im fast leeren Hochhaus, in dem er wohnt, die zufällige Bekanntschaft von Harry. Sein mysteriöser Nachbar bringt in der Folge seinen Alltag gehörig durcheinander. Als sich Adam und Harry näher kommen, reist Adam plötzlich durch eine Zeitschleife (einen Traum?) 30 Jahre zurück in die Vergangenheit. Er kehrt in sein Elternhaus zurück und trifft auf seinen Vater und seine Mutter. Adam muss feststellen, dass er seinen Eltern kurz vor ihrem gemeinsamen Tod begegnet.

Der Film beginnt als sanfte Liebesgeschichte zwischen zwei Männern. Aber nur, um den Boden der Realität bald zu verlassen. Die frische Liebe eröffnet dem verträumten und grübelndem Autor Adam den Zugang zu seinen vor 30 Jahren verstorbenen Eltern. Ein Trauma, das seither sein Leben belastet. Ob in Gedanken oder im Traum, der Film lässt das offen, begegnet er tatsächlich seinen Eltern im Jahr 1987. Nur dass er jetzt ein paar Jahre älter ist als sie. Die „Zeitreisen“ ermöglichen es Adam, mit seinen Eltern all das zu besprechen, was ihm durch den frühen Unfall versagt bleibt. Jetzt schon einer der emotionalsten und schönsten Filme des Jahres, der das Gedankenexperiment „Was wäre, wenn ich meinen Eltern als Gleichaltrige begegne“, anrührend durchspielt.

■ The Zone of Interest

Großbritannien-USA 2023 / Regie: Jonathan Glazer / Darst.: Sandra Hüller, Christian Friedel, Ralph Herforth / 105 Min. / FSK: ab 12 Jahren

GRETA



Der Auschwitz-Kommandant Rudolf Höß und seine Ehefrau Hedwig realisieren auf einem direkt an die Lagermauer angrenzenden Grund-

stück ihre Vorstellung eines Traumlebens mit einer kinderreichen Familie, Haus und großem Garten. Als Höß nach Oranienburg versetzt werden soll, droht das mühsam aufgebaute Familienidyll zu zerbrechen. Er hält die Information vor seiner Ehefrau zurück. Als Hedwig davon erfährt, weigert sie sich, ihr „Traumhaus“ zu verlassen.

„Ein Bericht von der Banalität des Bösen“, so lautete der Untertitel des berühmten Buches von Hannah Arendt, in dem sie ihre Beobachtungen beim Eichmann Prozess Anfang der 60er Jahre in Jerusalem zusammenfasste. „The Zone of Interest“ ist nun so etwas wie die filmische Fortschreibung des Diktums. Es ist ein einzigartiger Film, der eine spießige Familienidylle in unmittelbarer Nachbarschaft zum Vernichtungslager Auschwitz beschreibt. Das dortige Grauen ist in keinem Bild zu sehen, dafür aber akustisch dauerpräsent. Getragen wird das Meisterwerk nicht zuletzt von einer genialen Sandra Hüller. Ausgezeichnet als bester internationaler Film bei der diesjährigen Oscar-Verleihung in den USA.

■ Drive-Away Dolls

USA 2024 / Buch und Regie: Ethan Coen / Darst.: Margaret Qualley, Geraldine Viswanathan, Matt Damon / 84 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Jamie ist ein hemmungsloser Freigeist und gerade von ihrer Freundin verlassen worden, der sie nachtrauert. Marian ist mit Jamie befreundet. Sie ist verklemt, ihr fehlt jegliche Lockerheit. Die beiden sehr unterschiedlichen jungen Frauen wollen ihr unglückliches Leben hinter sich lassen. Sie beschließen, mit einem improvisierten Roadtrip nach Florida einen gemeinsamen Neuanfang zu wagen. Auf ihrer Reise passieren Jamie und Marian diverse Missgeschicke. Und dann werden sie auch noch unfreiwillig zu Schmugglerinnen von Hehlerware. Was nicht nur die Polizei, sondern auch ein paar schräge Gangster auf den Plan ruft.

Ein neuer Film der berühmten Coen-Brüder? Fast, denn hier zeichnet nur einer der beiden, Ethan Coen, verantwortlich. Aber natürlich verfügt „Drive-Away Dolls“ über alle Attribute eines Coen Films. Neu ist die feministische Ausrichtung. Im Mittelpunkt des überdrehten Action Spaßes steht ein queeres Pärchen auf unfreiwilligem Selbstfindungstrip im amerikanischen Hinterland. In den Weg stellt sich ihnen eine ansehnliche Riege von meist ziemlich bescheuerten Männern. (siehe Kino Kolumne April).

■ Die Herrlichkeit des Lebens

Deutschland-Österreich 2024 / Buch und Regie: Georg Maas / Darst.: Henriette Confurius, Sabin Tambrea, Daniela Golpashin / 98 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Der Film behandelt das letzte Lebensjahr des 40-jährigen Schriftstellers Franz Kafka, der im Sommer 1923 in Graal-Müritz die aus Polen stammende Dora Diamant zufällig am Ostseestrand kennenlernt. Während der schwerkranke Kafka auch im Hochsommer im schwarzen Anzug mit Krawatte herumläuft, beobachtet er die lebensfrohe Dora am Strand beim Tanzen. Die beiden begegnen sich immer wieder, kommen ins Gespräch und werden ein Liebespaar. Dora arbeitet in Berlin in einem jüdischen Volksheim. Kafka bewundert sie dafür, sich von ihrer Familie abgenabelt zu haben, während er auf finanzielle Unterstützung durch den Vater angewiesen ist. Kafkas Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Er ist immer mehr auf Doras Pflege angewiesen.

Verfilmung des gleichnamigen Romans von Michael Kumpfmüller. Der Film bewegt sich (und meistert mühelos) den schmalen Grat zwischen romantischer Komödie und Melodram. Zwischen Liebesrausch und der Bedrohung durch Krankheit und Tod. Funktionieren tut dies vor allem Dank der beiden tollen Hauptdarsteller. Der Film ist weniger ein Kafka Biopic, sondern eine Geschichte über die Liebe unter bedrohlichen Bedingungen.

■ Rückkehr nach Korsika

Frankreich 2023 / Buch und Regie: Catherine Corsini / Darst.: Aïssatou Diallo Sagna, Esther Gohourou, Suzy Bemba / 106 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Kheïdidja ist in den Vierzigern und Mutter zweier jugendlicher Töchter, Jessica und Farah. Sie arbeitet für eine wohlhabende Familie in Paris. Ihre Arbeitgeber bieten ihr eines Tages an, den Sommer auf Korsika zu verbringen und auf ihre Kinder aufzupassen. Obwohl Kheïdidja und ihre Töchter die Insel vor 15 Jahren unter tragischen Umständen verlassen haben, willigt sie ein. Sie wird von Jessica und Farah begleitet. Während die Mädchen den Sommer in vollen Zügen genießen und erste Liebeserfahrungen sammeln, ringt Khéïdja mit ihren Erinnerungen. Dennoch bietet die Reise die Gelegenheit, einen Teil ihrer Geschichte zu entdecken. Auch kommen sich Mutter und Töchter näher.

Vorfriede auf den Sommer? Haben wir alle! Und dies ist der richtige Film dafür. Die Themen des Films mögen einigermaßen schwer sein: Unbewältigte Familienvergangenheit, Coming of Age, Identitätsfindung. Dem gegenüber stehen die sommerlich-schwärmerischen Bilder der bergig zerklüfteten Mittelmeerinsel Korsika. Ein Film, der gekonnt zwischen komödiantischer Alltagsbeobachtung und ernsthafter Auseinandersetzung mit der Vergangenheit pendelt. Und sich viel Zeit nimmt für die Schönheit Korsikas.

■ Film des Monats: Die Unschuld

Japan 2023 / Regie: Hirokazu Koreeda / Darst.: Eita Nagayama, Sakura Ando, Soya Kurokawa / 127 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Saori Mugino ist eine junge Witwe und Mutter. Ihre ganze Liebe gehört ihrem Sohn Minato. Als sich der Junge mehr und mehr zurückziehen beginnt, spürt sie, dass etwas nicht stimmen kann. Mit Entsetzen erfährt Saori, dass Minatos Lehrer Schuld sein soll an seinem merkwürdigen Verhalten. Aufgebracht stürmt sie in die Schule, verlangt Antworten. Sie spürt, dass man sie hinhält, ihr nicht die ganze Wahrheit sagt. Doch sie lässt nicht locker und will der Sache auf den Grund gehen. Bis nach und nach offenbar wird, was wirklich geschah. Es verändert das Leben aller Beteiligten für immer...

Hirokazu Koreeda ist der bekannteste japanische Regisseur. Für „Shoplifters“ gab's vor Jahren die Goldene Palme in Cannes. Sein neuestes Meisterwerk ist ein erzählerisches Experiment. Im Stil eines Psychothrillers wird eine fatale Geschichte aus drei Perspektiven erzählt. Die Wahrheit entfaltet sich somit nach und nach. Und am Ende wird mit großer Wucht deutlich, welche fatale Folgen Vorurteile und voreilige Schlüsse haben können. Meisterwerk!

■ FILMKUNST im Kreml

■ Joan Baez - I Am A Noise

Dokumentarfilm / USA 2023 / Regie: Greg Sarris / 113 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Dem Film ist ein Zitat des kolumbianischen Literaturnobelpreisträgers Gabriel García Márquez (1927–2014) vorangestellt, auf das sich auch Joan Baez bezieht: „Jeder hat drei Leben: das öffentliche, das private und das geheime“. Die Rahmenhandlung bildet die Abschiedstournee, die sie 2018 unternahm. In mehreren Interviews zieht sie daneben eine schonungslose Bilanz ihres Lebens, konfrontiert sich mit oft schmerzhaften Erinnerungen und erzählt offen von ihren Panikattacken und anderen psychischen Krankheiten, ihrer Familie, von Drogenmissbrauch, dem Altern und Fragen nach Schuld und Vergebung. Zum ersten Mal spricht sie auch über ihre Beziehung zu Bob Dylan, wie sie ihren Ruhm nutzte, um seine Karriere zu fördern und über den Schmerz ihrer späteren Entfremdung.

Der Film verwebt Tagebucheinträge und Baez' eigene Zeichnungen mit ausführlichen Gesprächen und Backstage-Momenten der Tournee. Zugleich kommen einige Weggefährten zu Wort. Grundlage für viele Geschichten und Erinnerungen war das umfassende Privatarchiv von Joan Baez im Keller ihres Hauses in Woodside, in dem sie seit vielen Jahren Filme, Fotos, Zeichnungen, Audioaufnahmen und Tagebücher aufbewahrt.

■ 791 km

Deutschland 2023 / Regie: Tobi Baumann / Darst.: Iris Berben, Joachim Krol, Nilam Farooq / 103 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Nachdem ein Sturm den Zugverkehr auf der 791 Kilometer langen Strecke von München nach Hamburg lahmlegt, nehmen vier Reisende gemeinsam ein Taxi, um trotzdem an ihr Ziel zu kommen. Marianne, Tiana, Susi und Philipp sind fortan stundenlang mit dem Fahrer Josef unterwegs. Die Fahrgäste könnten unterschiedlicher nicht sein und schließlich entstehen angeregte Gespräche und Diskussionen zwischen Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft.

Eigentlich sollte es ja umgekehrt laufen: Aus Klimaschutzgründen vom Auto in die Bahn. Da diese deutsche Komödie aber nah am Zeitgeist ist, funktioniert die Bahn nicht. Bleibt als Notlösung also das Taxi. Aber nicht nur die Prämisse des Films ist aktuell. Die wild zusammengewürfelte Taxigemeinschaft stellt so etwas wie einen Querschnitt des heutigen Deutschlands dar und behandelt entsprechend Themen, die das Land derzeit umtreiben. Getragen wird das Ganze von einem bestens aufgelegten Schauspielensemble.

■ 15 Jahre

Deutschland-Österreich 2023 / Buch und Regie: Chris Kraus / Darst.: Hannah Herzprung, Hassan Akkouch, Albrecht Schuch / 143 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Die hochbegabte Pianistin Jenny wird nach 15 Jahren Haft wegen eines Mordes, den sie nicht begangen hat, aus dem Gefängnis entlassen. Nach ihrer Entlassung sucht sie im christlichen Glauben Halt und findet heraus, dass aus ihrer Jugendliebe unter dem Künstlernamen Gimmiemore ein international gefeierter Star wurde. Er war damals verantwortlich für ihr Martyrium. Ihr Bedürfnis nach Rache gefährdet ihre Beziehung zu einem syrischen Musiker und ihre Übereinkunft mit Gott. In einer Fernseh-Talentshow kommt es zu einer Wiederbegegnung mit ihrem früheren Geliebten und Peiniger.

Nicht vor 15 sondern vor 17 Jahren drehte Chris Kraus seinen außergewöhnlichen Film „Vier Minuten“, in dem Jenny (Hannah Herzprung) als vermeintliche Mörderin im Knast ihre besondere Begabung als Musikerin entdeckt. Und von einer Aufseherin gefördert wird. Die späte Fortsetzung erzählt nun ihre Geschichte nach der Freilassung (nach 15 Jahren Knast) weiter. Die Schatten der Vergangenheit lassen sie nicht los und konfrontieren sie mit dem Mann, wegen dem sie 15 Jahre hinter Gittern absitzen musste.

■ Auf dem Weg

Frankreich 2023 / Regie: Denis Imkert / Darst.: Jean Dujardin, Joséphine Japy, Izia Higelin / 94 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Nach einer wilden Partynacht stürzt der Schriftsteller und Abenteurer Pierre betrunken von einem Balkon und verletzt sich dabei schwer. Kaum aus dem Koma erwacht, beschließt er, gegen den Rat seiner Ärzte und Familie, Frankreich zu Fuß zu durchqueren. Pierres Reise beginnt im Süden in der Provence. Durch unberührte Natur und auf verborgenen

Pfaden wandert er 1.300 km bis an die Küste der Normandie. Auf dem langen Weg macht er Zufallsbekanntschaften, wandert einen Teil des Weges mit seinem besten Freund Arnaud oder seiner jüngeren Schwester Céline. Schritt für Schritt findet er durch die Auseinandersetzung mit der Natur, seinem Körper und seinen Begegnungen den Weg zu sich selbst.

Ein Großteil des eindrucksvollen Films zeigt nicht viel mehr als einen Mann auf Wanderschaft quer durch Frankreich. Und das in wunderschönen poetischen Bildern. Aber der Film hat noch zwei weitere Erzählebenen. Darin geht es um die Vorgeschichte. Um ein ausschweifendes Leben, das in einem folgenschweren Unfall mündet. Und um das anschließende Innehalten und den Wunsch nach Entschleunigung. Toller französischer Film abseits seichter Komödiengefilde.

■ Der Junge und der Reiher

Animationsfilm / Japan 2023 / Buch und Regie: Hayao Miyazaki / 124 Min. / FSK: ab 6 J.



Während eines Luftangriffs auf Tokio kommt 1944 die Mutter des zwölfjährigen Mahito ums Leben. Als sein Vater daraufhin die Schwester seiner verstorbenen Frau heiratet und mit seiner Familie aufs Land zieht, stößt Mahito dort auf einen mysteriösen Turm und einen sprechenden Graureiher, der ihm verkündet, dass seine Mutter noch am Leben ist und in dem Bauwerk gefangen gehalten wird. Mahito macht sich auf den Weg zu dem Turm und entdeckt ein Grenzland zwischen den Lebenden und den Toten.

Einen Zeichentrickfilm hatten wir eigentlich noch nie im Hauptprogramm im Kreml. Liegt daran, dass amerikanische bzw. auch europäische Zeichentrick- bzw. Animationsfilme meist Kinderfilme sind. In Japan ist das völlig anders. Hier gibt es eine lange Tradition von Erwachsenen Comicfilmen. Kein Wunder also, dass Regisseur Hayao Miyazaki im fernen Osten seit Jahrzehnten ein Superstar ist. Sein neuester opulenter, ausufernder und ungemein phantasievoller Film ist einmal mehr ein Meisterwerk. Unbedingt sehenswert!

■ FILMSPECIAL im Kreml

■ Vogelperspektiven

Dokumentarfilm / Deutschland 2023 / Buch und Regie: Jörg Adolph / 106 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Es ist höchste Zeit: In den letzten 60 Jahren hat Deutschland fast die Hälfte seiner Vögel verloren. Trotzdem ist für uns kein Tier so allgegenwärtig. Es gibt unzählige Arten von Vögeln, über-

all sind sie zu finden, nicht zu überhören, auffallend - und oft auffallend schön. Sie sitzen in Hecken und Bäumen, auf Dächern und Balkonen. Doch während der Himmel für sie keine Grenzen hat, wird ihr Lebensraum auf der Erde immer knapper.

Der Film verbindet faszinierende Bilder von Vögeln mit dem Porträt eines bayrischen Vogelschützers. Das Lexikon des internationalen Films resümiert, dass der visuell bestechende Film atmosphärisch-sinnlich wie reflektiert einen umfassenden Rundblick auf die Tiere entwirft und aufzeigt, dass sich die Liebe zu den Vögeln und Naturschutz nicht mehr trennen lassen. Vogelschützer Regisseur Jörg Adolph ist mehrfach ausgezeichnete Dokumentarfilmer und bekannt mit unterschiedlichsten Dokumentarfilmen - von „Elternschule“ (2018), wo er die Arbeit mit Kindern in der Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen zeigt, bis hin zu „On/Off the Record“ (2002), in dem er die dreimonatige Entstehung des von Kritikern hoch gelobten Albums „Neon Golden“ der deutschen Pop-Gruppe The Notwist porträtiert.

▼ Kurzfilme im Kino-Vorprogramm - jede Woche neu! ▼

bis - 3.4.	WIE SO EIN LÄSTIGER REGEN SCHWEIGEN KANN - D 2021 - 4 min 54. Otto Dov Kulka überlebt mit 11 Jahren den Todesmarsch von Auschwitz.
4.4. - 10.4.	THE SANDMAN - Frankreich 2022 - 2 min 48 Ein kleines Mädchen braucht Sand gegen ihre Alpträume.
11.4. - 17.4.	NIGHT TRAIN - Frankreich/Israel 2022 - 3 min 25 Eine junge Frau fährt nach der Arbeit mit dem Nachtzug nach Hause.
18.4. - 24.4.	EDGY - Deutschland 2022 - 2 min 38 Edgy lebt in der Welt der blauen Blöcke, aber er passt nicht zu den anderen.
25.4. - 1.5.	HUGE CHOICE - Deutschland 2021 - 3 min 14 „Geh nicht aus dem Zimmer“.

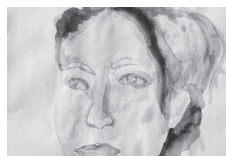
■ Kurzfilm für Kinder

bis 3.4.	UND DANN... - Schweiz 2022 - 2 min 42 Drei Kinder erfinden die Geschichte von einem Wal, der aus einem Bergsee springt...
4.4. - 1.5.	T-REX - Deutschland 2022 - 3 min 36 Leider ist der T-Rex sehr schlecht im Basketballspielen.

KULTUR IM KREML/

■ Ausstellung ‘Mein Wunschbild’

Realschule Plus im Aartal / Hahnstätten



Die Schülerinnen und Schüler der Realschule Plus zeigen ihre ‚Wunschbilder‘. Hierbei haben sie gemalt, was ihnen emotional am nächsten steht. Vom eigenen Lieblingstier, über Mode bis hin zu farbenfrohen Blumen ist alles in der Ausstellung zu sehen. Außerdem haben sie beim Malen verschiedene Techniken und Materialien verwendet. So ist eine bunt gemischte Ausstellung entstanden.

Ausstellung vom 9.3. bis 29.4., Kultursäle

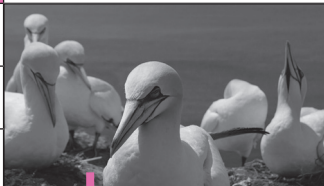
■ KinoMatinée an Ostern mit Frühstück & Film:

Joan Baez - I Am A Noise



Dem Film ist ein Zitat des kolumbianischen Literaturnobelpreisträger Gabriel García Márquez (1927–2014) vorangestellt, auf das sich auch Joan Baez bezieht: „Jeder hat drei Leben: das öffentliche, das private und das geheime“. Die Rahmenhandlung bildet die Abschiedstournee, die sie 2018 unternahm. In mehreren Interviews zieht sie daneben eine schonungslose Bilanz ihres Lebens, konfrontiert sich mit oft schmerzhaften Erinnerungen und erzählt offen von ihren Panikattacken, ihrer Familie, von Drogenmissbrauch, dem Altern und Fragen nach Schuld und Vergebung. Zum ersten Mal spricht sie auch über ihre Beziehung zu Bob Dylan, wie sie ihren Ruhm nutzte, um seine Karriere zu fördern und über den Schmerz ihrer späteren Entfremdung. - Der Film ‘Joan Baez - I Am A Noise’ (Doku / USA 2023 / Regie: Greg Sarris / 113 Min. / ab 6 J.) verwebt Tagebucheinträge und Baez’ eigene Zeichnungen mit ausführlichen Gesprächen und Backstage-Momenten der Tournee. Zugleich kommen einige Weggefährten zu Wort. Grundlage für viele Geschichten und Erinnerungen war das umfassende Privatarchiv von Joan Baez im Keller ihres Hauses in Woodside, in dem sie seit vielen Jahren Filme, Fotos, Zeichnungen, Audioaufnahmen und Tagebücher aufbewahrt. Und vor dem Film besteht wie immer die Möglichkeit zum ausgiebigen Frühstück im Kreml-Café.

OSTERMONTAG	1.4., 11.00 Uhr, Kulturcafé/ Kinosaal Filmstart: 13.00 Uhr
Eintritt:	Film: 8,00 EUR, Frühstück: ab 8,90 EUR (à la Carte)
Reservierung:	unter Fon 06430-929720, KremlCafé
Hinweis:	Weitere Vorstellungen: DO 28.3, 18.30 + SO 31.3, 19.15 Uhr

Kultur Veranstaltungen			Kinder- & Jugend Programm	Kino Programm			KREML		
Mo	1	11.00 Kinomatinée an Ostern mit Frühstück und Film: JOAN BAEZ I AM A NOISE	15.30 Kinderkino Neue Geschichten vom Pumuckl	Mo	1	13.00 Kinomatinée JOAN BAEZ I AM A NOISE	17.15 ALL OF US STRANGERS	THE ZONE OF INTEREST	19.15
Di	2			Di	2	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Mi	3			Mi	3	18.30 Kinotag THE ZONE OF INTEREST	Kinotag ALL OF US STRANGERS		20.30
Do	4			Do	4	18.30 Filmkunst im Kreml 791 km	Filmstart DRIVE-AWAY DOLLS		20.30
Fr	5			Fr	5	16.30 Filmkunst im Kreml 791 km	18.30 THE ZONE OF INTEREST	DRIVE-AWAY DOLLS	20.30
Sa	6		16.30 Kinderkino Wonka	Sa	6	18.45 DRIVE-AWAY DOLLS		THE ZONE OF INTEREST	20.30
So	7		15.30 Kinderkino Wonka	So	7	17.45 DRIVE-AWAY DOLLS		THE ZONE OF INTEREST	19.45
Mo	8			Mo	8	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Di	9			Di	9	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Mi	10	14.00 Nachmittagskino Kaffeetrinken & Film: 791 KM		Mi	10	14.00 Filmkunst im Kreml 791 km	18.30 Kinotag DRIVE-AWAY DOLLS	Kinotag THE ZONE OF INTEREST	20.15
Do	11			Do	11	18.00 Ü Filmkunst im Kreml 15 JAHRE	Filmstart DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS		20.45
Fr	12	16.30 Film im Originalton: DRIVE-AWAY DOLLS		Fr	12	16.30 Film im Originalton DRIVE-AWAY DOLLS	18.15 Ü Filmkunst im Kreml 15 JAHRE	DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	21.00
Sa	13		16.30 Kinderkino Wer bist Du Mama Muh?	Sa	13	18.00 DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS		DRIVE-AWAY DOLLS	20.00
So	14		15.30 Kinderkino Wer bist Du Mama Muh?	So	14	17.00 DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	Filmkunst im Kreml 15 JAHRE	Ü	19.00
Mo	15			Mo	15	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Di	16			Di	16	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Mi	17			Mi	17	18.30 Kinotag DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	Kinotag DRIVE-AWAY DOLLS		20.30
Do	18	18.30 Filmspecial mit Filmgespräch: VOGELPERSPEKTIVEN		Do	18	18.30 Filmspecial im Kreml VOGEL PERSPEKTIVEN	Filmstart Rückkehr nach Korsika		21.00
Fr	19	20.00 Konzert STAGETIME Baustellenparty im ‚KultWerk‘		Fr	19	16.30 Filmkunst im Kreml AUF DEM WEG	18.30 DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	Rückkehr nach Korsika	20.30
Sa	20		16.30 Kinderkino Mumins an der Riviera	Sa	20	18.15 Rückkehr nach Korsika		DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	20.30
So	21	11.00 Kinomatinée mit Frühstück & Film 16.00 KinderTheater: Post für den Tiger	15.30 Kinderkino Mumins an der Riviera	So	21	13.00 Kinomatinée DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS	17.15 Rückkehr nach Korsika	Filmkunst im Kreml AUF DEM WEG	19.30
Mo	22			Mo	22	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Di	23			Di	23	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Mi	24			Mi	24	18.30 Kinotag Rückkehr nach Korsika	Kinotag DIEHERRLICHKEIT DESLEBENS		20.45
Do	25			Do	25	18.30 Ü Filmkunst im Kreml DER JUNGE UND DER REIHER	Filmstart DIE UNSCHULD	Ü	21.00
Fr	26			Fr	26	16.30 Ü Filmkunst DER JUNGE UND DER REIHER	19.00 Rückkehr nach Korsika	Ü	21.15
Sa	27	10.00 Frühlingsflohmarkt auf dem Kreml-Außengelände	16.30 Kinderkino Die Chaosschwestern und Pinguin Paul	Sa	27	18.30 Ü DIE UNSCHULD		Rückkehr nach Korsika	21.00
So	28		15.30 Kinderkino Die Chaosschwestern und Pinguin Paul	So	28	17.30 Ü DIE UNSCHULD		Rückkehr nach Korsika	20.00
Mo	29			Mo	29	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen			
Di	30	ab 19.00 WALPURGIS-NACHT mit Livemusik ‚The Confused Catfish‘ Feuer, Marktständen, Kulinarischem		Di	30	17.30 Rückkehr nach Korsika	ab 19.00 WalpurgisNacht Livemusik ‚The Confused Catfish‘ uvm.		

Öffnungs-
zeiten Café:

Mo/Di Ruhetag
Do, Fr ab 17 Uhr
Mittwoch 11-14 Uhr
+ ab 17 Uhr
Samstag ab 16.30 Uhr
Sonn-/Feiertag ab 11 Uhr / 15 Uhr

Eintrittspreise
Kino:

Kinder-Kino: 5,00 EUR
Eintritt Kino: 8,50 EUR
Mittwoch (Kinotag): 7,00 EUR

Ü = ab 121 Min.
9,50 EUR (Ü)
8,00 EUR (Ü)

Film im Originalton: Drive-Away Dolls



Jamie ist ein hemmungsloser Freigeist und gerade von ihrer Freundin verlassen worden, der sie nachtrauert. Marian ist mit Jamie befreundet. Sie ist verklemmt, ihr fehlt jegliche Lockerheit. Die

beiden sehr unterschiedlichen jungen Frauen wollen ihr unglückliches Leben hinter sich lassen. Sie beschließen, mit einem improvisierten Roadtrip nach Florida einen gemeinsamen Neuanfang zu wagen. Auf ihrer Reise passieren Jamie und Marian diverse Missgeschicke. Und dann werden sie auch noch unfreiwillig zu Schmugglerinnen von Hehlerware. Was nicht nur die Polizei, sondern auch ein paar schräge Gangster auf den Plan ruft.

Ein neuer Film der berühmten Coen-Brüder? Fast, denn hier in 'Drive-Away Dolls' (USA 2024 / Buch und Regie: Ethan Coen / Darst.: Margaret Qualley, Geraldine Viswanathan, Matt Damon / 84 Min. / ab 16 J.) zeichnet nur einer der beiden, Ethan Coen, verantwortlich. Aber natürlich verfügt der Film über alle Attribute eines Coen Films. Neu ist die feministische Ausrichtung. Im Mittelpunkt des überdrehten Action Spaßes steht ein queeres Pärchen auf unfreiwilligem Selbstfindungstrip im amerikanischen Hinterland. In den Weg stellt sich ihnen eine ansehnliche Riege von meist ziemlich bescheuerten Männern. (siehe Kino Kolumne April).

FREITAG	12.4., 16.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR
Tickets:	online über www.kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse
Hinweis:	Weitere Vorstellungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 4.4. bis 17.4.

FilmSpecial 'Artenvielfalt - Artensterben': Vogelperspektiven. Mit anschl. Filmgespräch



Das FilmSpecial mit Einführung, Dokumentarfilm 'Vogelperspektiven' (D 2022 / Regie Jörg Adolph / 106 Min / FSK 0) und einem anschließenden Filmgespräch, möchte sich dem Thema „Artenvielfalt - Artensterben“ als eine Folge des Klimawandels widmen und dabei ein kritisches Licht auf die menschenverursachten Auswirkungen auf das ökologische Gleichgewicht unseres Planeten werfen.

Es ist höchste Zeit: In den letzten 60 Jahren hat Deutschland fast die Hälfte seiner Vögel verloren. Trotzdem ist für uns kein Tier so allgegenwärtig. Es gibt unzählige Arten von Vögeln, überall sind sie zu finden, nicht zu überhören, auffallend - und oft auffallend schön. Sie sitzen in Hecken und Bäumen, auf Dächern und Balkonen. Doch während der Himmel für sie keine Grenzen hat, wird ihr Lebensraum auf der Erde knapp. Vögel spüren als erste die Klimakatastrophe und zeigen uns die Defizite im Umgang mit der Natur.

Der Dokufilm VOGELPERSPEKTIVEN behandelt eine hochaktuelle Thematik und zeigt, wie wichtig Vögel für die Erde, den Kreislauf der Natur und deshalb auch für die Menschheit sind. Gerade in Zeiten des Artensterbens ist die Arbeit von Naturschutzverbänden wichtiger denn je. Regisseur Jörg Adolph begleitet den Ornithologen Dr. Norbert Schäffer, Vorsitzender des LBV - Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern, einem der größten Naturschutzverbände Deutschlands, auf seiner Mission zur Rettung der Vögel. Der LBV steht dabei exemplarisch für die Arbeit der NGOs, die sich für die Natur und Artenvielfalt engagieren. Ganz anders beobachtet Arnulf Conradi Vögel. Der Gründer und frühere Verleger des Berlin Verlages ist begeisterter Birdwatcher seit Kindertagen und hat 2019 den Bestseller »Zen und die Kunst der Vogelbeobachtung« veröffentlicht. Poetisch und philosophisch erzählt er in VOGELPERSPEKTIVEN von seiner Faszination für die heimische

Vogelwelt. VOGELPERSPEKTIVEN öffnet die Augen für die Schönheit der Vögel und deren Beobachtung, blickt dabei auch hinter die Kulissen der Umweltpolitik und zeigt beispielhafte Schutzprojekte. Wir machen uns auf zu einer emotionalen und inspirierenden Erkundungsreise mit atemberaubenden Bildern und erleben Arten- und Naturschutz in Aktion.

Noch erwähnenswert: Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass sich Vögel in der Natur zu beobachten positiv auf unsere psychische Gesundheit auswirkt - ähnlich wie Waldspaziergänge. - Im anschließenden Filmgespräch/Diskussion mit einem Fachexperten für Artenvielfalt/Artensterben vom Naturpark Nassau besteht für die Besucher*innen die Möglichkeit sich über die im Film gezeigten Inhalte fachlich und diskursiv auszutauschen. Darüber hinaus erhalten die Besucher Eindrücke über den aktuellen Ist-Zustand des weltweiten Artensterbens und es wird gezeigt, wie sich dessen Auswirkungen auch in unserer Region bereits erkennen lassen. Ziel der Veranstaltung ist es über die Wichtigkeit unserer Artenvielfalt und Ökosysteme aufzuklären und über mögliche Handlungsstrategien zu sprechen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung Rheinland-Pfalz.

DONNERSTAG	18.4., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Tickets:	online über www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse

Konzert: Stagetime Baustellenparty im KultWerk



'Stagetime' ist eine junge alternative Rockband aus Flacht. Die vier Mitglieder bringen eine einzigartige Kombination aus kraftvollen Klängen und tiefgründigen Texten in die Musikszene. Ihre

Songs sind geprägt von ehrlichen Texten, kraftvollen Gitarrenriffs und eingängigen Melodien. Sie schöpfen aus einer breiten Palette von musikalischen Einflüssen und streben danach, einen einzigartigen Sound zu entwickeln. Die Reise von 'Stagetime' hat gerade erst begonnen. Sie haben Großes vor und möchten ihre Leidenschaft für die Musik mit der Welt teilen und ausleben.

FREITAG	19.4., 20.30 Uhr, Konzertraum im Kultwerk
Eintritt:	9,00 EUR / 7,00 EUR ermäßigt
Tickets:	Fon 06430-929724, Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse
Kultwerk:	Das Kultwerk befindet sich gerade in der Bau-Endphase und wird im Juni eröffnet. Für alle Neugierigen öffnen wir aber am FR 19. April schon mal die Türen zum Konzert.
Sponsoring:	Thomas Förster - Markthandel - Nentershausen

KinoMatinée mit Frühstück & Film: Die Herrlichkeit des Lebens



Der Film behandelt das letzte Lebensjahr des 40-jährigen Schriftstellers Franz Kafka, der im Sommer 1923 in Graal-Müritz die aus Polen stammende Dora Diamant zufällig am Ostseestrand kennenlernt. Während der schwerkranke Kafka auch im Hochsommer im schwarzen Anzug mit Krawatte herumläuft, beobachtet er die lebensfrohe Dora am Strand beim Tanzen. Die beiden begegnen sich immer wieder, kommen ins Gespräch und werden ein Liebespaar. Dora arbeitet in Berlin in einem jüdischen Volksheim. Kafka bewundert sie dafür, sich von ihrer Familie abgenabelt zu haben, während er auf finanzielle Unterstützung durch den Vater angewiesen ist. Kafkas Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Er ist immer mehr

auf Doras Pflege angewiesen... Verfilmung des gleichnamigen Romans von Michael Kumpfmüller. Der Film 'Die Herrlichkeit des Lebens' (Deutschland-Österreich 2024 / Buch und Regie: Georg Maas / Darst.: Henriette Confurius, Sabin Tambrea, Daniela Golpashin / 98 Min. / ab 6 J.) bewegt sich (und meistert mühelos) den schmalen Grat zwischen romantischer Komödie und Melodram. Zwischen Liebesrausch und der Bedrohung durch Krankheit und Tod. Funktionieren tut dies vor allem Dank der beiden tollen Hauptdarsteller. Der Film ist weniger ein Kafka Biopic, sondern eine Geschichte über die Liebe unter bedrohlichen Bedingungen. Und vor dem Film besteht wie immer die Möglichkeit zum ausgiebigen Frühstück im Kreml-Café.

SONNTAG 21.4., 11.00 Uhr, Kulturcafé/Kinosaal | Filmstart: 13.00 Uhr
Eintritt: Film: 8,00 EUR (Ü), Frühstück: ab 8,90 EUR (à la Carte)
Reservierung: unter Fon 06430-929720, KremlCafé
Hinweis: Weitere Vorstellungen in der Zeit vom 11.4. bis 24.4.

■ Kindertheater - Koblenzer Puppenspiele:

Post für den Tiger

Nach dem Bilderbuch von Janosch, als Puppenspiel bearbeitet von Björn Christian Küpper.



Janosch erzählt, wie der kleine Tiger und der kleine Bär die Post und das Telefon erfinden! Als der kleine Bär zum Fischen geht, bemerkt der kleine Tiger, dass er sich sehr einsam fühlt. Um dies

zu ändern, soll der kleine Bär ihm vom Fluss aus einen Brief schreiben. Da der Bär den Brief zwar schreibt, ihn aber doch abends erst nach Hause mitbringt, muss der Tiger wieder einen einsamen Tag erleben. Deswegen beschließen der Tiger und der Bär, den Brief beim nächsten Mal durch einen schnellen Boten zu schicken.

Die Inszenierung, sowie die Ausstattung orientiert sich an den weltbekannten und wunderbaren Kinderbüchern und Illustrationen von Janosch. Vom Schaukelstuhl über die Zwiebeln in der Stube bis hin zum hellblau gepunkteten Schirm der Frau Gans vermisst der aufmerksame Janosch-Leser kein Detail! Die Freundschaft und das Glück der Zweisamkeit stehen dabei im Mittelpunkt dieser liebevollen Aufführung. Für Kinder ab 3 Jahren. Dauer 45 Min.

SONNTAG 21.4., 16.00 Uhr, Kultursaal | Eintritt: 5,00 EUR
Tickets: unter Fon 06430-929724, Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder Tageskasse
Sponsoring: Jörg Torsten Brod - Dipl. Ingenieur - Hünfelden

■ Frühlingsflohmarkt auf dem Kreml-Außengelände



Auch in diesem Frühjahr gibt es wieder einen Flohmarkt im Kreml – auf dem weitläufigen Außengelände finden Sie zahlreiche Flohmarktstände, an denen gefeilscht und gehandelt werden kann.

SAMSTAG 27.4., ab 10.00 Uhr, Außengelände/ OpenAirBühne
Anmeldung: bis 24.4 unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis: Standgebühr für den Flohmarkt je lfd. Meter Ausstellfläche: 3,50 EUR, Standaufbau ab 9.00 Uhr möglich.

■ OpenAir-Walpurgisnacht mit Konzert 'The Confused Catfish' Marktständen, Kulinarischem



Endlich wieder! Am 30. April ist der KREML der Walpurgisnacht geweiht: Im Außenbereich ist viel Platz zum Klönen, Mitschwingen, Latschen, Staunen und Kaufen.

Ab 19 Uhr bieten Marktweiber und -kerle frische Ware feil. Berausende Tränke und Schlemmereien aller Art für den feisten Wams gibt's obendrein.

Ab 20 Uhr spielt das Limburger Rock n' Roll Trio 'The Confused Catfish' auf der Openairbühne. Musikalisch schwimmt der Catfish in rockig-bluesigen Gewässern. Er ist aber auch Funk, Soul, Country und Reggae Klängen nicht abgeneigt. Coverversionen von Joe Walsh, ZZ Top, Clapton, Bob Marley, Peter Green und einiges mehr sind im abwechslungsreichen Programm enthalten. Coole und lebendige Grooves von Bass und Drums gepaart mit bluesig versierter Leadgitarre und drei unterschiedlichen Leadsängern bilden die reichhaltige Substanz des Confused Catfish. It's only Rock 'n' Roll.

DIENSTAG 30.4., 19.00 Uhr, Außengelände
Eintritt: 6.00 EUR (Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt)
Sponsoring: Dennis Jost - Vermögensberater - Selters

KURSE · SEMINARE · WORKSHOPS/

■ Online-Vortrag: Systemische Aufstellung? Was ist das eigentlich?

Wenn Reden nicht mehr hilft und Handeln nichts nützt, können mit Hilfe von Systemaufstellungen in kurzer Zeit für verschiedene Fragestellungen wesentliche Erkenntnisfortschritte erzielt werden. Bei diesem Vortrag lernen Sie die effektive Methode der systemischen Aufstellung kennen. Wir erläutern kurz die möglichen Formen (Familien-, Struktur-, Symptom- oder Organisationsaufstellung) und Herangehensweisen (offen oder verdeckt) und beantworten gerne ihre Fragen in der kostenfreien Infoveranstaltung via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung über das Kreml-Kulturhaus per e-mail zugesendet.

DONNERSTAG 11.4., 19.00 Uhr, via Zoom
Referentinnen: Carina Schmidt-Münchow und Sibylle Rosam, Systemische Therapeutinnen, Anerkannte Systemaufstellerin, Systemischer Coach mit Schwerpunkt Aufstellungsarbeit (ECA)
Eintritt: Der Infotermin ist kostenfrei!
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis: Unser TIPP! Systemaufstellungen (Tagesseminar) am SA 20.4, 10 - 18 Uhr

■ Vortrag: Hochsensible Kinder und Erwachsene

Menschen, die hochsensibel sind, nehmen mehr wahr und reagieren zudem empfindsamer auf Reize. Sie sind schnell überreizt, überlastet, müde und ausgelaugt. Das muss zum Glück nicht sein. Es gibt viele Dinge, die Du tun kannst, um gesund und munter durch den Tag zu gehen. Ich möchte Dir heute gerne einiges mit auf Deinem Weg geben damit Du wieder mehr Kraft und Lebensfreude für Dein Leben hast und es wieder in vollen Zügen genießen kannst.

DONNERSTAG 18.4., 19.15 - 21.15 Uhr, Medienraum
Referentin: Kerstin Otto-Laemmerhirt, Fachberaterin für Hochsensibilität, Dipl. Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin
Eintritt: 15,00 EUR | www.kerstin-otto-laemmerhirt.de
Info/Anmeld.: unter Fon 06120-9189540, K. Otto-Laemmerhirt, Mail: info@kerstin-otto-laemmerhirt.de oder Fon 06430-929724, Kreml

■ Online-Vortrag: Herausforderndes Verhalten bei Demenz - Tipps für einen gelingenden Umgang

Pflegende sind täglich mit herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz konfrontiert. Diese zeigen sich u.a. als Apathie, Aggression, Schlaf-Wach-Rhythmus-Umkehr, Schreien und Rufen oder Bewegungsunruhe. Um mit ihnen angemessen umgehen zu können, muss man sie verstehen. Im Rahmen des Vortrags gibt es Gelegenheit, Fragen zum Thema zu stellen.

MITTWOCH	24.4., 18.00 -19.30 Uhr, via Zoom
Referentin:	Olga Ganis, Sozialraumkoordinatorin/ AWO Beratungsstelle Demenz
Eintritt:	kostenfrei
Info/ Anmeldung:	per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
Hinweis:	Der Link wird rechtzeitig per E-Mail zugesendet. Bei Fragen zur notwendigen Technik oder zur Nutzung von Zoom kontaktieren Sie bitte: Dieter Zorbach, Fon 06771-94974

■ COMPUTER UND DIGITALES

■ Aufbaukurs - Handykurs für Senioren

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Handy suchen und vermittelt weitergehendes Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Er ist speziell darauf ausgerichtet, in kleinen Schritten den stressfreien Umgang mit dem Handy zu erlernen. Als Kursinhalte erwarten Sie die grundlegende Bedienung des mobilen Telefons, wie sie Ihre Kontakte verwalten und telefonieren, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern mit der modernen Kommunikationstechnologie vertraut zu machen und von den Möglichkeiten Ihres Handys zu profitieren.

MITTWOCH	3.4., 10.4., 17.4., 24.4., 15.5., 22.5., 29.5., 10.00 – 11.30 Uhr, Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten, Austr 4, 65623 Hahnstätten
Leitung:	Andreas Stiehl-Wolf, Digitalbotschafter des Landes RLP
Kursgebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei
Weitere Infos:	unter Fon 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Computer-Sprechstunde und Beratungen

In der Sprechstunde rund um das Themengebiet 'Computer, Medien und Digitales' erhalten Ratsuchende Tipps zum PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, können Fragen zu Programmen oder Apps sowie Medientechnik stellen oder Erfahrungen austauschen. Auch umfangreichere Probleme mit Ihrer Soft- oder Hardware und ihrem Netzwerk können angesprochen werden. Darüber hinaus sind auch Beratungen für Kursleitende aller Themenfelder, die Online- oder Hybridangebote machen wollen, sowie für Einrichtungen aus den Bereichen Weiterbildung, Sport, Kultur und Soziales möglich. Eine Anmeldung mit der entsprechenden Frage oder Problemstellung ist unbedingt erforderlich. Vor Ablauf einer Woche meldet sich dann der Kreml-Computerfachmann zurück und vereinbart ggf einen Besprechungs- bzw Beratungstermin. Dieser Termin kann auch online stattfinden.

DONNERSTAG	4.4., 11.4., 18.4., 25.4., jew. 14.00 - 17.00 Uhr, Medienraum
Ansprechperson:	individuell je nach Themengebiet Kosten: keine

Info/Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter Fon 06430-929724, Kreml oder mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
Hinweis:	Ein Angebot im Rahmen des Projektes „Bürgernahe Medienkompetenz – DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ - gefördert aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.

■ Computerkurs für Senioren



Brauchen Sie Hilfe bei der Bedienung ihres Computers, wie z.B. im Internet surfen, e-Mails schreiben, Fotos versenden, WhatsApp benutzen, bei Ebay kaufen/verkaufen, mit dem Tablet oder Laptop spielen, Briefe schreiben, Bilder bearbeiten, Word, Excel, Power-Point benutzen, Laptop-benutzung oder Bedienung ihres neuen Smartphones? Die Computer-Lotsen unterstützen nach Bedarf beim Umgang mit dem Computer und helfen ehrenamtlich nach bestem Wissen.

DIENSTAG	9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 9.00 - 11.00 Uhr, Medienraum
Leitung	Leo Hagedorn und das Team der Computerlotsen
Kursgebühr:	3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ LITERATUR

■ Literaturkreis im Kreml: Bunter Literatur-Abend

Welches Buch hat mich in letzter Zeit begeistert, beschäftigt und/oder angeregt, welche Autoren sind uns mit ihren Werken begegnet und aufgefallen? Ein gegenseitiger Austausch über das was wir lesen - möglicherweise mit der Perspektive, was wir uns im Rahmen des Kultursommers Rheinland-Pfalz zum Zusammen- und Weiterlesen vornehmen.

SONNTAG	7.4., 18.00 - 20.15 Uhr, Kleiner Kultursaal
Eintritt:	frei
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ MUSIK UND TANZ

■ Trommeln auf der Burg: Afrikanisches Trommeln für Anfänger bis Mittelstufe

Um ein Wochenende mal so richtig abzutauchen - Energie tanken und Lebensfreude pur mit Trommeln auf der Burg! Afrikanisches Trommeln erfüllt den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik, es berührt durch seine Ursprünglichkeit, sein Temperament und seine Leidenschaftlichkeit. In den afrikanischen Trommelworkshops auf der Burg Breuberg in 64747 Burg Breuberg im Odenwald werden wir spannende afrikanische Rhythmen mit Basstrommelbegleitung in einer wunderbaren Umgebung mit trommelbegeisterten Gleichgesinnten im Ensemble spielen. Bei dem Workshop für Anfänger bis Mittelstufe lernen Anfänger die Grundschnitte an der Djembe, spielen einfache Begleitrhythmen und lernen einfache Basstrommelstimmen. Geübte Trommler können komplexere Rhythmen und traditionelle Solo-Phrasen lernen. Samstagsabends besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Jammen.

FR - SO	26.4. / 27.4. / 28.4., 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO), JH Burg Breuberg
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler und Percussionist www.trommeln-total.de
Kursgebühr:	140,00 EUR + 128,00 EUR für Unterkunft inkl. Vollverpflegung (auch vegetarisch / vegan)
Anmeldung:	unter Fon 06484-891786, G. Radecke
Ausleihe:	Trommelausleihe gegen eine Gebühr von 10,00 EUR; Trommelausleihe bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben.

■ KREATIVITÄT

■ Einrad fahren

Hat dich auch das Einrad-Fieber gepackt? Dann nichts wie rauf auf dein Einrad und ab zu uns, wo du in einer Gruppe lernst, wie man sich sicher auf einem Einrad fortbewegen kann! Im Kurs werden mit erfahrenen Einradfahrer:innen und -dozent:innen besondere Tricks und Techniken ausprobiert und gemeinsam verschiedene Figuren eingeübt. Im Kurs für Geübte und Fortgeschrittene werden komplexere Figuren angegangen. Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen Sportverein Lohrheim und Kreml Kulturhaus.

> Einrad Einsteiger

DONNERSTAG 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 6.6, 13.6, 20.6,
27.6, 4.7, 11.7., 16.30 – 18.00 Uhr, Sportanlage Lohrheim

> Einrad für Geübte und Fortgeschrittene

Kurs 1: MO 15.4, 22.4, 29.4, 6.5, 13.5, 27.5, 3.6, 10.6, 17.6, 2
4.6, 1.7, 8.7, 18.00 – 19.30 Uhr Sportanlage Lohrheim

Kurs 2: DO 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 6.6, 13.6, 20.6,
27.6, 4.7, 11.7., 18.00 – 19.30 Uhr Sportanlage Lohrheim

Leitung: Doris Weiß, Sarah Leber

Kursgebühr: 30,00 EUR

Info/Anmeld.: unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Interessierte, die kein Einrad besitzen, können sich ein Einrad vor Ort ausleihen

■ Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden / Messerschmiedekurs

Eines der ältesten Handwerke der Welt ist das Schmieden. Faszinierend sind der Geruch der Steinkohle, die Hitze und Glut der Feuer, das Klingen der Hämmer auf glühendem Eisen, das Gefühl, wenn sich das Metall unter dem kraftvollen Schlag des Hammers verformt. Schmieden ist eine Kunst, ein Spiel mit Feuer und Eisen. Sie besteht darin, das Eisen in der kurzen Zeit, in der es heiß ist, in die Form zu schmieden, die man erdacht hat. Jedes von Ihrer Hand geschmiedete Werkstück ist ein Unikat. In den Schnupperkursen erlernen die Teilnehmer den Umgang mit dem Hammer und dem glühenden Eisen sowie Grundschniedetechniken. Im Grundschniedekurs bzw. Messerschmiedekurs werden vorhandene Fertigkeiten vertieft und es kann auch eine Axt geschmiedet werden!

> Schnupperkurs

SAMSTAG 13.4. und 27.4., jew. 9.00 - 12.30 Uhr,
Schmiedewerkstatt Aarbergen

> Grund- und Messerkurs

SAMSTAG 13.4. und 27.4., jew. 9.00 - 19.00 Uhr
Schmiedewerkstatt Aarbergen

Leitung: Rüdiger Schwenk | www.schmiede-werkstatt.de

Info/Anmeldung: unter Fon 06120-900870, R. Schwenk

■ Fühle die Farben:

Ein Workshop zum intuitiven Malen

In diesem intuitiven Malworkshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre künstlerische Seite zu entdecken und ihre eigenen einzigartigen Ausdrucksformen zu finden. Es gibt normalerweise keine festen Regeln oder Techniken, sondern es geht darum, den eigenen inneren Impulsen zu folgen und sich von der Intuition leiten zu lassen. Es ist eine kreative Reise, bei der es nicht darum geht ein perfektes Kunstwerk zu schaffen, sondern darum, den eigenen Ausdruck zu erforschen und zu genießen. In diesem Workshop malen wir mit hochwertigen Pigmenten auf Naturleinwand. Alles was mitzubringen ist, ist Neugierde und Zeit. Die Teilnehmerzahl ist auf max. fünf Personen begrenzt.

SAMSTAG	13.4., 10.30 - 14.30 Uhr, Atelier Brandstädter, Niederreisen
	Weitere Termine: 11.5., 8.6., 13.7.
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

■ Wirbelsäulengymnastik plus

Kraft und Beweglichkeit rund um deine Wirbelsäule. Damit sie flexibel bleibt und als zentrales Element deines Skeletts dich gesund aufrichtet und deine Bewegungen abfedert. Das „plus“ steht für eine zusätzliche Mobilisation der Gelenke und des Schultergürtels und für fasziale Übungen, welche die Elastizität des gesamten Körpers berücksichtigen und fördern. Gerade letzteres führt nach Kräftigungsübungen in Rumpf, Armen und Beinen zu aktiver Entspannung, einem positiven Mobilitätsgefühl und stabiler Aufrichtung. Zur Abwechslung werden Kleingeräte wie Redondoball, Theraband, Flexibar, Brasis, etc. eingesetzt. Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band, 2 Tennisbälle.

DIENSTAG 2.4., 9.4, 16.4, 23.4, 30.4, 7.5, 14.5, 21.5,

28.5., 4.6, 11.6, 18.6. 19.00 – 20.00 Uhr, Kultursaal

Leitung: Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.

Kursgebühr: 96,00 EUR | www.melanie-schmidt-scheib.de

Info/Anmeld.: unter Fon 06438-834446, M. Schmidt-Scheib oder per

Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de

■ Kurs Outdoor-Fitness

Outdoor Fitness Training erfreut sich schon seit Jahren immer größer werdender Beliebtheit! Und nun ist es, pünktlich zum Frühlingsanfang, endlich wieder soweit: Raus aus der stickigen Stube, um beim regelmäßigen Training den Körper und somit auch das Immunsystem wieder zu stärken. Unter fachlicher Anleitung und vor allem mit ganz viel Spaß erwarten Sie in der Gruppe abwechslungsreiche Kardiointervall- und funktionelle Übungen an der frischen Luft. Mit einer Mischung aus kurzen Laufeinheiten und bewährten Kräftigungsübungen, lernen Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit deutlich zu verbessern und steigern damit Wohlbefinden & Gesundheit. Zudem haben die Teilnehmer für die Dauer des Kurses exklusiv die Möglichkeit, auf eine Datenbank mit Übungsvideos zuzugreifen! Sie können somit zusätzlich jederzeit Ihre Fitness auch von zu Hause oder von unterwegs aus verbessern. Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Isomatte, ggf. Wechselkleidung, Handtuch, Trinken.

MITTWOCH 3.4, 10.4, 17.4, 24.4, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6, 12.6.,

18.30 - 19.30 Uhr, Treffpunkt: Außengelände Sportanlage/
Kalthalle Lohrheim

Leitung: Tamila Schipler, zertifizierter Fitnesscoach und
Pilatestrainerin

Kursgebühr: 90,00 EUR

Info/Anmeld.: Fon 0177-3244949 oder 06430-926535, T. Schipler

Hinweis: Innerhalb des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen! Quereinstieg möglich!

Ehrenamtliche PC-Lotsen gesucht

Von Senioren - für Senioren

PC-Lotsen im Kreml-Kulturhaus unterstützen Senioren beim Umgang mit dem Computer und helfen bei Fragen rund ums Internet, E-Mail oder Textverarbeitung.

Wenn Sie fit am Computer sind und ehrenamtlich als Lotse anderen Senioren helfen wollen freuen wir uns auf Ihren Anruf unter:

Telefon 06430-929724, Silke Löhrl im Kreml



■ Ling-Zhe Qigong, Yi Jin Jing, Übungen der Elemente und 28 Schritte Taiji-Qigong

Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist eine Übungsmethode, die sanft und nachhaltig die Körperkraft und Seele stärkt und die Beweglichkeit und Gesundheit fördert. Für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele eignen sich sehr gut die Übungen des Qigong - eine traditionelle Form von Körperübungen, die wir aus Asien kennen. Qigong unterstützt die Gesunderhaltung in ganzheitlicher Weise. Wir arbeiten in den Kursen u. a. mit Übungen aus dem Wandlungsphasen-Qigong, dem Yi Jin Jing, an den 28 Schritten Taiji-Qigong sowie weiteren Übungseinheiten des traditionellen Qigong. Als eine Form der Meditation in Bewegung bringt Qigong mit fließenden Bewegungen zwischen Dehnen und Entspannen das Bindegewebe der Faszien, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Energie des Qi in den Meridianbahnen in Fluss. Mit Übungen der Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser aktivieren und unterstützen wir die Funktion der Organe und den freien Fluss des Qi - der Lebensenergie, die uns im Sein hält - und stärken Muskeln und Gelenke. Meditative Einheiten des Stillen Qigong, auch Klangmeditation oder Achtsamkeitsübungen sind Bestandteil des Unterrichts und unterstützen zusätzlich die Stress-Reduktion. - Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen bedürfen keiner besonderen Beweglichkeit und können bei Bewegungseinschränkungen individuell angepasst werden. Der Quereinstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

> Kurs 1: Anfänger und Vorkenntnisse

MONTAG 8.4, 15.4, 22.4, 29.4, 6.5.,
17.45 – 19.00 Uhr, Mansarde

> Kurs 2: Fortgeschrittene u. nach Absprache

MONTAG 8.4, 15.4, 22.4, 29.4, 6.5.,
19.15 – 20.30 Uhr, Mansarde

Leitung: Susanne Rehe – Heilpraktikerin, päd. Fachkraft,
zertifizierte Qigong-Lehrerin (Sebastian-Kneipp-Akademie)

Kursgebühr: jew 65,00 EUR

Anmeldung/ Info: unter Fon 0175-8149665,

per Mail: susanne.rehe@web.de

Hinweis: Ab Mitte Sept. wieder als Präventionskurs mit 10 UE
und Rückerstattung der Gebühr

■ Zeit für Dich! Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der ‚Achtsamkeitsbasierten Progressiven Muskelentspannung‘ verbunden mit der bewussten Atmung. Ziel ist es durch willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung (=Wohlspannung) des ganzen Körpers zu erreichen. Dies führt zur Steigerung der Gelassenheit, des Selbstvertrauens und des physischen und psychischen Wohlbefindens. Verspannungen können nach und nach abgebaut werden. Die tiefere Atmung versorgt den Organismus mit mehr Sauerstoff, was Kopfschmerzen und Schlafstörungen mindern kann. Die Übungen können im Sitzen sowie im Liegen ausgeübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Sie sollten bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen. Falls Sie im Liegen üben möchten, bringen Sie bitte - falls möglich - eine Gymnastikmatte, Decke und Kissen mit.

DONNERSTAG 11.4, 18.4, 2.5, 16.5, 23.5.,
18.30 - 19.30 Uhr, Mansarde

Leitung: Dorothea Schierz, Lizenzierte Trainerin
für progressive Muskelentspannung

Kursgebühr: 35,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder
06120-92441, D. Schierz

■ Entspannung durch sanfte Bewegung - Eine kleine Auszeit für Dich

Wie geht es Dir? Müde, gestresst, verspannt oder ruhelos? Einfach mal alles anhalten und Pause machen scheint Dir unmöglich? - Wie wäre es mit einer sanften, bewegten Pause? Ein guter Weg, um in die Ruhe zu finden, die Muskulatur zu entspannen und zu einem tieferen Atem zu gelangen. Verschiedene Bewegungsformen zur Mobilisation sowie Arm- und Beinschwünge helfen Dir durch Stress und Anspannung aufgebaute Energie abzugeben; Deine Atmung wird tiefer. Weitere ruhigere Entspannungsformen können sich nun gut anschließen. Mit zunehmender Ruhe kommst Du immer mehr bei Dir an, steigst für einen Moment aus dem Alltag aus und senkst das persönliche Stresslevel. Wohlgefühl und positive Selbstwahrnehmung führen zu mehr Energie und Kreativität. Probiere es doch einmal aus! Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

DONNERSTAG 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5.,

19.00 – 20.00 Uhr, Kultursaal

Leitung: Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin &
Tanzpädagogin | www.melanie-schmidt-scheib.de

Kursgebühr: 54,00 EUR | Einzelstunde 12,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446,
Melanie Schmidt-Scheib oder per Mail an:
schmidt-scheib.mel@gmx.de

■ Entspannung auf Knopfdruck: Einsteigerkurs Autogenes Training - für mehr innere Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag

Stress ist in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig und kann auf Dauer ernstzunehmende (gesundheitliche) Folgen mit sich bringen. Anfängliche Warnsignale des Körpers, wie z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen und Konzentrationsprobleme, sollten nicht unterschätzt werden. Stattdessen ist es unerlässlich, einen regelmäßigen Ausgleich in den Alltag einzubauen, um zur Ruhe zu kommen, Energiereserven aufzutanken und die eigene innere Balance (wieder) zu finden. Hierfür eignet sich die Entspannungsmethode Autogenes Training nach H. Schultz hervorragend. Dabei lernst du, durch eine standardisierte Form der Selbsthypnose, dich selbst - wie auf Knopfdruck - zu entspannen. Außerdem kann die Methode unter anderem dabei unterstützen, Schlafproblemen entgegenzuwirken, herausfordernde Situationen souverän zu meistern und dein allgemeines Wohlbefinden langfristig zu steigern. Diese Methode ist leicht zu erlernen und lässt sich in jeden Alltag integrieren. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Autogenen Trainings kennen. Dafür brauchst du keine Vorkenntnisse. Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. Bitte bring eine Matte, Decke und Kissen mit und trage bequeme Kleidung sowie ggf. warme Socken.

MITTWOCH 17.4, 24.4, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6, 12.6,
17.45 - 19.00 Uhr, Mansarde

Leitung: Caroline Thomä, zertifizierte Entspannungspädagogin

Kursgebühr: 80,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 0176-46629961, C. Thomä,
Mail: kontakt@carolinethomae.de oder
Fon 06430-929724, Kreml

■ Pilates

Konzentration (Geist), Zentrierung (Körper), Atmung und Bewegungsfluss sind Prinzipien des Pilates-Trainings. Das vor hundert Jahren entwickelte Programm dient der Stärkung des Körpers von Innen nach Außen, fördert die Aufrichtung, Lockerheit und wird nach dem Prinzip „weniger ist mehr“ durchgeführt. Gezieltes Stretching und Massage mit der Faszienrolle / dem Tennisball ergänzen das wirkungsvolle Programm.

FREITAG	19.4, 26.4, 3.5, 17.5, 24.5, 31.5, 9.00 – 10.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn. Lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	66,00 EUR / Einzelstunde: 14,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, Melanie Schmidt-Scheib bzw per Mail an: schmidt- scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ **Basisworkshop: Selbsttherapie bei Schmerzen Therapeutisches Coaching zur Selbsttherapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat**

Wir vermitteln dir in diesem Tagesworkshop alle Grundlagen um eine Eigetherapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat selbstständig und erfolgreich durchführen zu können. Wie ein Schmerzbild im Alltag entsteht und was du dagegen tun kannst, wird dir einfach und anschaulich erklärt. Du erlernst den Umgang und die einfache, aber sehr effiziente Anwendung der Hochfrequenzstoßwelle (Faszien-Gun, Massage-Gun) sowie der Faszienrolle. Dadurch bist du in der Lage dich selbst an deinen akuten und chronischen Schmerzzonen zu therapieren.

Ziel: Schmerzreduzierung, Gewebemobilisation, Desensibilisierung, Stoffwechselaktivierung, Gewebe-Rehydratation

Inhalt Basisworkshop:

- Entstehung eines Schmerzbildes im Alltag (Theorie)
- Schmerz- Navigationssystem, Reaktionsschmerzkurve und Schmerzskala (Theorie)
- Hochfrequenzstoßwelle (Faszien- Massage- Gun), Basics- Handling
- Faszien Rolle Basistechniken und arbeiten mit der Body-Map

Was ist mitzubringen: Leichte und bequeme Kleidung (Sportkleidung). Wenn vorhanden eine Faszienrolle und ein Hochfrequenzstoßwellen Gerät (Massage Gun).

Gruppengröße: Ein Workshop sollte nicht mehr als 10 bis max. 15 Teilnehmer haben.

SAMSTAG	27.4., 10.30 - 16.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Andreas Dorfmann, Sport-Schmerzchiroprath/ Physiotherapeut, Osteopathie / Chiropraktiker
Kursgebühr:	189,00 EUR www.schmerzchiroprathie.de
Anmeldung/Info:	Fon 0157-88919886 oder 06431-598958 (ab 16 Uhr), Mail: schmerztherapie- limburg@gmx.de, info@schmerzchiroprathie.de
Hinweise:	für Heiß- und Kaltgetränke sowie Obst und Kuchen ist gesorgt; bitte auf die Workshop-Reihenfolge achten - sie bauen thematisch aufeinander auf (siehe Veranstaltungsserie auf der Kreml-Webseite)

■ **Yoga und Pranayama am Vormittag**

In diesen Kursen werden sowohl Körperhaltungen (Asanas), wie auch Atemübungen gelehrt. Die Asanas werden teils statisch gehalten, um eine genaue Ausrichtung und Kräftigung zu erzielen und teils fließend, im Einklang mit der Atmung verbunden. Ein weiterer Bestandteil des Kurses sind die im ursprünglichen Yoga essenziellen Atemübungen. Yogische Atemübungen (Pranayama) helfen uns, zurück zu einer natürlichen und gesunden Atmung zu finden, denn wie wir atmen, hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch unsere Psyche massiv. Mithilfe der Atemübungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern. So aktivieren wir unsere Lebensenergie und bringen sie wieder zum Fließen. Die Stunde endet mit einer tiefen Entspannung mit Elementen aus dem Yoga Nidra. Bitte eine Matte und Decke mitbringen.

MONTAG	29.4, 6.5, 13.5, 27.5, 3.6, 10.6, 17.6, 24.6, 1.7, 8.7, 15.7, 22.7., 10.15 - 11.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Nancy Golub, Yoga-Lehrerin
Kursgebühr:	156,00 EUR

Info/Anmeldung:	unter Fon 0176-71221531, N. Golub oder 06430-929724, Kreml
Hinweis:	Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkasse möglich

■ **SPRACHEN**

■ **Is your English getting rusty? Film im Originalton**

If you would like to chat about anything in English for a while, and drink some tea or even coffee, then you are welcome to join us in the Kreml-Kulturhaus. Once a month we meet at the Kreml Café. Next time it will be on Friday, 12th of April and if you are lucky we will have some ginger biscuits too...! Here is the chance to watch 'Drive-Away Dolls' (USA 2023 / Regie: Ethan Coen / 84 Min. / ab 16 J.). Afterwards we offer the opportunity to share your views!

FREITAG	12.4., 16.30 Uhr, Kinosaal / Kleiner Kultursaal
Eintritt:	8,50 EUR
Info/Anmeldung:	unter 06430-929724, Kreml
Hinweise:	Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 4.4. bis 17.4. Ausführl. Filmbeschreibung unter 'Kino im Kreml'

■ **THEATER**

■ **Kurs: 5,4,3,2,1 und... los - ,Scheiter heiter mit Improvisationstheater'**

Improvisationstheater ist, wenn man auf die Bühne geht, ohne vorher zu wissen, was dort geschehen wird. Spontan werden ungewöhnliche Geschichten neu gefunden und erzählt. Hierbei kommt es nicht auf die geniale Idee eines Einzelnen an, sondern auf das Zusammenspiel der Ideen aller Mitspieler – dann wird es interessant. Kann man das lernen? Ja! - Macht das Spaß? Ja! - Kann das jede/r? Ja! Angesprochen sind alle, die Offenheit und Spielfreude mitbringen. Für Improvisationstheater gibt es Regeln – wie im wahren Leben auch. In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit speziellen Vorübungen an ihre eigene Kreativität und Spontaneität herangeführt. Mit viel Spaß und positiver Energie lernen Sie das Handwerkszeug des Improvisationstheaters kennen und auf der Bühne anzuwenden. Ihr werdet erleben, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen auf die Bühne zu gehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Es geht dabei um Kreativität, Spontaneität, das Wahrnehmen, Achten und Annehmen der Ideen aller und in erster Linie: um den Spaß am aktiven Spiel! Schwerpunkt dieses Kursabschnittes sind Kurzformen des Improtheaters, die sogenannten „Freien Szenen“. In diesem Kurs sind Einsteiger*innen genauso willkommen wie erfahrene Improspieler*innen.

DIENSTAG	16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5., 18.30 - 20.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Tatjana Glücks-Trommershäuser, Trainerin für angewandte Improvisation ZAI®, Theater-/ Stimpfpädagogin u. Schauspielerin
Kursgebühr:	60,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 0177-4185013, T. Glücks-Trommershäuser / E-mail: schauspiel@gluecks-trommershaeuser.de



**KREML
ToGo**

Lieferservice



NEU · NEU · NEU · NEU

06430-929720

Unsere leckeren Burger
zu Hause genießen!

Speisekarte und Infos auf unserer Webseite:
kreml-kulturhaus.de > café

■ ELTERN-KIND-ARBEIT

■ Musikalische Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Musik fördert schon im Kleinkindalter die Sprache, das Hören und die Bewegung ihres Kindes. Gemeinsames Singen, Tanzen und rhythmische Übungen stärken die Motorik, soziale Kompetenz und die Konzentrationsfähigkeit. Musik ist ein Schlüssel zur Kreativität bei Kindern und das Kreml-Mini-Musik-Kids Programm bietet Ihnen die Möglichkeit hierfür positive Anreize zu setzen. Das Kursfinale wird mit einem gemeinsamen Abschlusskonzert ausklingen, wo auch gerne der zweite Elternteil, Geschwister, Oma und Opa dabei sein können. Hierfür planen sie bitte etwas mehr Zeit ein :).

FREITAG	19.4, 26.4, 3.5, 24.5, 31.5, 7.6, 14.6, 21.6, 28.6., 15.30 - 16.30 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Björn Meindl, Musiker
Kursgebühr:	99,00 EUR (für 9 Termine incl. Abschlusskonzert)
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Fon 0163-7726477, B.Meindl

■ ERNÄHRUNG

■ Wildkräuterspaziergang mit Menüzubereitung

Wir unternehmen in der Nähe des Kreml einen kleinen Kräuterspaziergang, um einen Teil unserer Zutaten selbst zusammen zu tragen. Hierbei wird Wissenswertes über die einzelnen Kräuter vermittelt. Danach bereiten wir mit den gesammelten Kräutern ein mehrgängiges, leckeres, rohköstliches Menü zu. Das wir im Anschluss gemeinsam verzehren.

Die heimischen Wildkräuter sind vielseitig einsetzbar, stehen jedem kostenlos zur Verfügung und besitzen meistens einen weit höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt als unser Kulturgemüse. So können Sie nach diesem Workshop viele Kräuter selbst in Ihre Küche integrieren. Bitte unbedingt bei der Anmeldung eine eventuell vorhandene Lebensmittelunverträglichkeit mitteilen!

SAMSTAG	20.4., 14.00 - 18.00 Uhr, Kleiner Kultursaal und Außengelände/ Wiesen
Leitung:	Corinna Kaminsky, Ernährungs-, Darm- & Wechseljahreberaterin, Fastenleiterin, Kräuterfrau & Coach für Leber-Gallen-Reinigung
Kursgebühr:	Teilnahme für Erwachsene 59,00 EUR / für Schüler*innen & Studierende 49,00 EUR (incl. Kursunterlagen) jew. plus Lebensmittelpauschale pro Person 17,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06486 – 901551, C.Kaminsky, per Mail: info@futuraoh.com

■ ALTERNATIVE HEILMETHODEN

■ Systemaufstellungen (Tagesseminar)

Wenn Reden nicht mehr hilft und Handeln nichts nützt, können mit Hilfe von Systemaufstellungen in kurzer Zeit für verschiedene Fragestellungen wesentliche Erkenntnisfortschritte erzielt werden. Somit können mit methodischer Unterstützung neue Handlungsalternativen aufgezeigt und Lösungsansätze erreicht werden. Wertvolle Einsichten erhalten Sie nicht nur dann, wenn Sie selbst Ihr Anliegen „aufstellen“, sondern auch wenn Sie als Repräsentant*in in einem familiären oder beruflichen System eine Stellvertretung übernehmen.

SAMSTAG	20.4., 10.00 - 18.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Carina Schmidt-Münchow und Sibylle Rosam, Systemische Therapeutinnen, Anerkannte Systemaufstellerin, Systemischer Coach mit Schwerpunkt Aufstellungsarbeit (ECA)
Kursgebühr:	120,00 EUR (mit eigenem Anliegen) bzw auf Spendenbasis (ohne eigenes Anliegen)

Info/Anmeldung:	unter Fon 06432 886 9926, C. Schmidt-Münchow oder Mobil: 0177 2462244, S. Rosam
Hinweis:	Vorab wird am DO 11.4, 19 Uhr ein kostenloser Online-Vortrag zum Thema angeboten

■ Rutengehen für Anfänger – Wasseradersuche

Mit der Zweihandrute suchen wir Wasseradern, also unterirdische Wasserläufe. Sie entstehen durch Regenwasser und absickerndes Flusswasser. Es versickert, bis es auf wasserundurchlässige Schichten trifft (Lehm, Fels). Durch die Fließbewegung des Wassers entsteht Reibung an den Randzonen und diese wiederum erzeugt Strahlung. Je größer die Fließgeschwindigkeit und je größer die Menge, desto intensiver die Strahlung. Eine linksdrehende Wasserader zeigt im Freien sichtbare Auswirkungen auf strahlenflüchtende Bäume und Sträucher wie z.B. Obstbäume, Buche, Fichte oder Thujapflanzen. Wasseradern im Haus, besonders im Schlafbereich, können das Wohlbefinden des Menschen negativ beeinflussen.

SONNTAG	21.4, 10.00 - 13.00 Uhr, Kreml Außengelände
Leitung:	Thomas Crecelius-Lamboy, Dipl.-Ing. Gartenbauer und Geomant
Kursgebühr:	15,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 0173-3148462, T. Crecelius-Lamboy

VORSCHAU/

■ Schaukeltraum und Kletterraum - Mobile Seilkonstruktionen für Kinder in der Natur. Eine Fortbildung für Pädagog*innen

Möchten Sie Schaukeln, Hängebrücken, Klettergerüste und Seilbahnen für Kinder zwischen zwei und zehn Jahren in der Natur flexibel aufbauen können? Dann sind sie bei dieser Fortbildung genau richtig! Mit ein paar stabilen Seilen, gut lösbaaren Knoten und einigen Bäumen können leicht vielfältige Seilkonstruktionen im niedrigen Bereich erbaut werden. Dabei lassen sich Erlebnis - und Erfahrungsräume für Kinder in der Natur immer wieder neu und flexibel gestalten. Kinder können dort herausfordernde, abwechslungsreiche, stärkende und inspirierende Erfahrungen machen. Sie entwickeln dabei auf vielfältige Weise ihre Wahrnehmung, Geschicklichkeit, Koordination, Selbstvertrauen, Körpergefühl, Sicherheit und Selbstständigkeit weiter. Jedes Kind in seinem Tempo.

Die Inhalte der Fortbildung sind:

- Erlernen der wichtigsten leicht lösbaaren Knoten
- Natur- und Sicherheitskriterien
- Bau von mobilen Seilkonstruktionen im niedrigen Bereich wie Hängebrücken, Seilbahnen, Klettergerüste und Schaukeln
- Seilspiele und Seillieder
- Üben, üben, üben, so dass die Knoten am Ende „sitzen“



FR / SA	3.5. / 4.5., 14.30 - 18.00 Uhr (FR), 9.30 - 16.30 Uhr (SA), Außengelände
Leitung:	Tine Berger, Fachkraft für Naturpädagogik
Kursgebühr:	180,00 EUR
Anmeldung/Info:	unter Fon 0177-2745715, T. Berger oder Mail: tineberger1@posteo.de bzw Fon 06430-929724, Kreml

■ AtemZeit - Eine Reise zu Dir selbst

Haben Sie Lust, mehr Lebendigkeit, Lebensfreude, Fülle und Leichtigkeit in Ihr Leben einzuladen? Ohne darüber nachzudenken, atmen Sie ein und aus – Tag für Tag.

In diesem Workshop lernen Sie den verbundenen, ganzheitlich integrativen Atem kennen. Dieser erlaubt Ihnen, sich mehr mit Ihrem Körper zu verbinden und so mehr Energie in sich aufzunehmen. Das ewig aktive Gedankenkarussell kann zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung tritt ein. Erfahren Sie selbst, wie Sie den verbundenen Atem für sich nutzen können und lassen Sie die wohltuende, befreiende Kraft dieses natürlichen Atemflusses auf sich wirken.

Dabei werden Sie angeleitet, sowohl im Sitzen als auch im Liegen - in Stille und begleitet durch Musik. Freuen Sie sich auf eine tiefere Verbindung mit sich selbst. Kommen Sie vorbei, probieren sich aus und atmen mit. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Kleidung und gerne ein Sitzkissen mit.

SAMSTAG	4.5., 14.00 - 18.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Katja Schmidt, Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin, Meditationskursleiterin, EMDR-Coach
Kursgebühr:	45,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 0157-37004578, K. Schmidt, Mail: katja_schmidt@gmx.net od. Fon 06430-929724, Kreml

■ Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode ist nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler, Jiu-Jitsulehrer und Judomeister Dr. Feldenkrais benannt. Sie ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, um auf allen Ebenen des Menschseins beweglich zu bleiben oder es wieder zu werden. Denn es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen der Qualität unserer Bewegungen und unserem Selbstbild, das sich aus der Art, wie wir denken, fühlen und uns in unserer Gesamtheit wahrnehmen, zusammensetzt. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

> Vormittagskurs	
MONTAG	6.5, 13.5, 27.5, 3.6, 10.6., 10.30 - 11.30 Uhr, Mansarde
> Abendkurs	
MONTAG	6.5, 13.5, 27.5, 3.6, 10.6., 19.15 - 20.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Axel Streck, Feldenkraislehrer
Kursgebühr:	jew. 40,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06486-901220, A. Streck

■ Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur

Die Faszien unseres Körpers (Bindegewebe, Bänder, Sehnen) spielen eine sehr große Rolle für unser körperliches Wohlbefinden. Die Gesunderhaltung unseres faszialen Netzwerks ist wichtig für unser Bewegen (Beweglichkeit und Kraft) im Alltag. Wissenschaftler gehen davon aus, dass 50 % unserer Schmerzen im faszialen Bereich entstehen, nicht in der Muskulatur selbst oder den Gelenken. Gezielte Übungsformen wie Schwingen, Federn und Dehnen, kreatives Bewegen, Kräftigung nach der Pilates-Methode, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Bindegewebsmassage mit der Blackroll geben unserem Körper neue Impulse zur Regeneration, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur. Die in diesem Konzept vereinigte

Bewegungs- und Übungsvielfalt verhelfen zu einem gesunden Körper und Wohlbefinden im Alltag.

Dienstag	7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 20.10 - 21.10 Uhr, Mansarde
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	72,00 EUR / Einzelstunde: 12,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, Melanie Schmidt-Scheib bzw per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ Doppelkonzert: Big Spoon + Spalpeen

Wir laden zu einer unheiligen Messe aus Blues & Rock'n Roll ein. Big Spoon: Das Power Trio von Big Spoon präsentiert euch puren Bluesrock aus den 60's & 70's! Wir spielen die Titel nicht einfach nur, bei unserem Sänger schwingt die Stimme von Jim Morrison bei jedem Song mit und an den Drums vereint sich Charlie Watts mit John Bonham, um der Band die nötige Durchschlagskraft und Virtuosität zu verleihen. An der Gitarre kommt genau das, was man im Rock'n Roll hören will... singende Soli und drückende Riffs im Sound eines alten Marshall Amps.

Spalpeen: Das sind vier Musiker aus Limburg, die in der klassischen Rock-Besetzung jede Menge Perlen aus den Genres Blues-Rock, Rock bis Alternative oder Indie auf die Bühne bringen. Auch wenn die Songs nicht zum alltäglichen Repertoire von Coverbands zählen, so ziehen die druckvollen Sounds und virtuoson Soli das Publikum in Ihren Bann. Seit 2017 spielen Tobias, Stefan, Günther und Andreas nun in dieser Besetzung. Jeder für sich kann auf viele Jahre Bühnenerfahrung in verschiedenen Bands und Genres zurückblicken. Daraus entstanden ist eine sehr einzigartige und explosive Mischung aus Songs von Placebo, Deep Purple, The Pineapple Thief, Foo Fighters, Rival Sons, und vielen mehr, die auf der Bühne zu einem Cocktail mit Suchtgefahr wird.

Freitag	10.5., 20.00 Uhr, Konzertraum im Kultwerk
Eintritt:	12,00 EUR / 10,00 EUR ermäßigt
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw. Abendkasse

■ Yoga am Vormittag und am Abend

Yoga vermittelt einerseits wohltuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems, andererseits schenkt es erschöpften und angespannten Menschen eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Die Übungen verleihen dem gesamten Körper Beweglichkeit und Elastizität, Körper und Geist lernen, auch unter Stresssituationen einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Durch Tiefenentspannung, Körperübungen, Atmung und Meditation bringen wir die Körperenergie zum Fließen und verbessern das Bewusstsein für den eigenen Körper. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

> Yoga am Vormittag	
Dienstag	14.5, 21.5, 28.5, 11.6, 18.6, 25.6, 2.7, 9.7, 16.7, 23.7., 9.00 - 10.30 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	120,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
> Yoga am Abend	
Kurs 1: DI	14.5, 21.5, 28.5, 11.6, 18.6, 25.6, 2.7, 9.7, 16.7, 23.7., 17.15 - 18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	120,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Kurs 2: DO	16.5, 23.5, 13.6, 20.6, 27.6, 4.7, 11.7, 18.7, 25.7., 17.15 - 18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	108,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Leitung:	Elke Zeidler-Taesler
Info/Anmeld.:	unter Fon 06432-63872, E. Zeidler-Taesler bzw. elkezeidlertaesler@gmx.de oder Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis:	keine Veranstaltungen am DI 4.6 und DO 6.6.

■ Trommeln auf der Burg - Trommeln und Yoga

Bringe mit Trommeln und Yoga mehr Energie in dein Leben! Durch abwechselnde Yogastunden und Trommleinheiten erfährst du: Mehr Flexibilität und Kraft bekommst du durch die Yoga-Stellungen (Asanas), mit der Tiefenentspannung (Shava-sana) kannst du dich regenerieren, mit den Atemübungen (Pranayama) wird dein Geist klar und ruhig. Afrikanisches Trommeln ist mitreißend - es ist pure Energie, Lebensfreude und Leidenschaftlichkeit. Beim Trommeln kannst du loslassen, der Kopf wird frei, du wirst vom Rhythmus und vom Groove der Gruppe getragen. Das Seminar erfüllt dich mit intensiver Energie und Dynamik. Du tankst Energie und gehst motiviert in den Alltag! AnfängerInnen lernen die Grundschnitte an der Djembe, spielen einfache Begleitrhythmen und lernen einfache Basstrommelstimmen. Geübte und fortgeschrittene TrommlerInnen spielen komplexere Rhythmen und traditionelle Solo-Phrasen. Bitte Yogamatte (oder Isomatte etc.) und Decke mitbringen.

FR - SO	24.5. / 25.5. / 26.5., 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO), JH Burg Breuberg
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler und Percussionist www.trommeln-total.de
Kursgebühr:	140,00 EUR + Unterkunft 128,00 EUR inkl. Vollverpflegung (auch vegetarisch / vegan)
Anmeldung:	unter Fon 06484-891786, G. Radecke
Ausleihe:	Trommelausleihe gegen eine Gebühr von 10,00 EUR; Trommelausleihe bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben

■ Babysitter*innen-Schulung (3 Module)

Der Kurs richtet sich an alle, die Babysitting-Aufgaben wahrnehmen, z.B. Schüler*innen ab 13 Jahren, (werdende) Großeltern, erfahrene Babysitter*innen - und die, die es werden wollen. Gemeinsam nähern wir uns dem Thema Babysitten aus verschiedenen Perspektiven an – praxisnah, facettenreich und interessant! Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt. (Mindestalter: 13 Jahre)

> **Modul I (Sa 8.6. / 9-16 Uhr): Pädagogische Grundkenntnisse**
Beziehungsaufbau, Kommunikation, Entwicklung, Spiel & Pflege (Referentin: Iris Nefferdorf, Pädagogin der Frühen Kindheit B.A., Staatl. anerkannte Sozialpädagogin)

> **Modul II (Sa 22.6. / 9-17 Uhr): Erste-Hilfe-Kurs**
Erste-Hilfe Grundlehrgang mit Schwerpunkt Erste-Hilfe am Kind (Referentin: Tanja Erlei, Dipl. Pädagogin, Malteser Rhein-Lahn)

> **Modul III (Sa 29.6. / 9-14 Uhr): Babysitten als Job**
Rechtliche Grundlagen, Persönliches Profil, Die Babysitter*in-Börse, Reflexion und Zertifizierung (Referentin: Daniela Müller, Staatl. anerkannte Erzieherin Dipl. Sozialpädagogin (FH))

SAMSTAG	8.6., 22.6., 29.6., jew. ab 9.00 Uhr, Kreml-Kulturhaus
Leitung:	Daniela Müller, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Kursgebühr:	50,00 EUR pro Person, Schüler*innen 45,00 Euro
Info/Anmeldung:	unter Fon 06486-7178, D. Müller oder Mail: d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de
Hinweis:	Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung der Mehrgenerationenhäuser im Kreml-Kulturhaus und im Haus der Familie Katzenelnbogen

■ Worldpercussion Camp 2024

Für alle Trommelbegeisterten, die ihre Leidenschaft mit einem Urlaub in einer wunderbaren Landschaft verbinden wollen, bieten wir Trommelferien in Bredbeck nahe der Nordsee an. Eine Woche mit intensivem Trommeln, mit neuen spannenden Rhythmen und Arrangements und freier Zeit - zum Entspannen, für Sessions, für Ausflüge, zum Baden, Wandern und vieles mehr. Afrikanisch-Latin-Samba-Brazilian-Cajon-Bodypercussion-Percussion-Ensemble. - Es werden 2 Hauptkurse angeboten: Afrikanisches Trommeln und Latin-Ensemble. Dar-

über hinaus haben die TeilnehmerInnen noch die Möglichkeit Zusatzkurse zu absolvieren - zur Wahl stehen auch hier 2 Kurse: Afro Roots meets modern Vibes und Afro-Samba-Ensemble. Außerdem werden Instrumenten-Specials angeboten. Bodypercussion als warming'up rundet die Woche ab. Der Trommelurlaub richtet sich an Anfänger mit guten Vorkenntnissen bis Fortgeschrittene, die verschiedenen Spielniveaus können im Ensemble einfachere bis hin zu komplexen Rhythmen und auch Solo-Rhythmen lernen. Musiker anderer Instrumente mit sicheren rhythmischen Kenntnissen sind ebenfalls willkommen. Sonne- Sommer- Trommeln!

Termin:	SA 13.7. - FR 19.7.2024 / Anreise SA zum Abendessen, Abreise FR nach dem Frühstück
Leitung:	Gerd Radecke und Gabriele Leyendecker, Trommler und Percussionisten
Workshop- und Übernachtungskosten:	Frühbucher (bis 11.3.2024): 789,00 EUR incl. Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung Normalbucher (ab 12.3.2024): 839,00 EUR incl. Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung Teilnahme am WPC als Begleitperson ohne Teilnahme am Unterricht: 629,00 EUR
Stornofrist:	Die Abmeldung vom Camp ist jederzeit vor Beginn möglich. Die Rücktrittserklärung muss schriftlich per Email oder Post erfolgen. Bei einem Rücktritt vom Camp vor dem 16.5.2024 werden 100 EUR Stornogebühren fällig. Bei einem Rücktritt nach dem 16.5.2024 wird die komplette Anmeldegebühr einbehalten. Die Stornokosten reduzieren sich auf 50,00 EUR Bearbeitungsgebühren, wenn der stornierende Teilnehmer geeignete (laut Ausschreibung) Ersatzpersonen stellt. Ausschlaggebend für die Terminierung der Abmeldung ist die Absendung der Rücktrittserklärung. Die Rücktrittserklärung ist per Email oder Post möglich.
An-/Abreise:	mit dem Auto oder Zug/Bus; Fahrgemeinschaften können koordiniert werden An- bzw Abreisekosten sind selbst zu tragen.
Info:	unter Fon 06484-891786, G. Radecke bzw. www.trommeln-total.de
Anmeldung:	schriftlich per Online-Formular, per Email oder per Post
Hinweis 1:	Jeder Teilnehmende muss 2 workshoptaugliche Hauptinstrumente mitbringen. Wenn weniger als 2 Instrumente mitgebracht werden, ist eine Benutzung von unseren Instrumenten möglich, die Instrumentenleihgebühr beträgt 30,00 EUR / Instrument und ist in bar beim Camp vor Ort zu bezahlen. Die Leihgebühr ist für die Benutzung aller von uns gestellten und benutzten Instrumente gedacht, unabhängig vom Hauptkurs.
Hinweis 2:	Eventuelle Preisanpassungen der Unterkunfts- und Verpflegungskosten durch das Seminarhaus Bredbeck nach erfolgter Anmeldung des Teilnehmers können vom Veranstalter an den/die Teilnehmer*in weitergegeben werden.

ANZEIGE



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG,
UND KULTUR

 **AlphaPortal**
Grundbildung und Alphabetisierung
in Rheinland-Pfalz
www.alpha.rlp.de 

Kurzübersicht Kurse / Seminare / Workshops / Beratungen

NEU/

MehrGenerationenHaus / HausDerFamilie

- **Offener Treff mit Mittagstisch im Kreml-Café**
MI / 11.00 - 17.00 Uhr / Kulturcafé / Tischreservierung: unter 06430-929720
- **TU WAs GÜtes e.V. – die Nachbarschaftshilfe untere Aar**
Kontakt: unter Fon 0177-3198983 oder 06430-929724, Kreml
- **Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere (Kontakt: ‚donum vitae‘, Limburg)**
DI / Termin auf Anfrage / 9.00 - 11.00 Uhr / Anmeldung-Info: 06431-408625
- **Beratung bei Wohnungsnotfällen, drohendem Wohnraumverlust und Obdachlosigkeit (Kontakt: Kim Wagenbrenner)**
Terminvereinbarung/ Info: 0151-51674665, Kim Wagenbrenner, Diak. Werk Rhein-Lahn
- **Projekt Demenzbegleitung: ‚Café Zeitlos‘, Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz**
DI und DO / 14.00 – 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Burgschwalbach
Kontakt unter Fon 0176-73235127, Petra Pütz oder 06430-929724, Kreml
- **Jugendberatung – Jugendmigrationsdienst (Kontakt: Maria Dormann)**
Terminvereinbarung / Anmeldung: 0170-1853121, Mail: maria.dormann@diakonie-rhein-lahn.de
- **Aufbaukurs - Handykurs für Senioren (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 3.4. - 29.5. / 10.00 - 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar-Einrich in Hahnstätten / 7 Vormittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml / Info: 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf
- **Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit für die Region Hahnstätten (Kontakt: Denis Ejtmiller)**
MI / 3.4. - 24.4. / 9.00 - 13.00 Uhr / Kl. Kultursaal / 4 Vormittage / Anmeldung: 0151-5045150
- **Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen (Kontakt: Jeorjos Beyer)**
MI / 3.4. - 24.4. / 10.00 - 12.00 Uhr / Kl. Kultursaal / 4 Vormittage /
Fon: 0160-7066832, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
- **Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer**
MI / 3.4. - 24.4. / 15.30 - 17.00 Uhr / Kreml bzw HdF Katzenelnbogen im Wechsel /
4 Nachmittage / Anmeldung: 06486-7178, HdF Katzenelnbogen oder 06430-929724, Kreml
- **Trageberatung für Eltern (Doz: Sabrina Schöffler)**
MI / 3.4. / 17.00 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 0157-35190262 oder 06430-929724, Kreml
- **PflegeSelbsthilfegruppe (Kontakt: Silke Löh)**
MI / 3.4. / 18.30 – 20.00 Uhr / Kreml Café / Anmell.: 06430-929724, Kreml
- **Computer-Sprechstunde und Beratungen (Projekt 'Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz Rheinland-Pfalz')**
DO / 4.4. - 25.4. / 14.00 - 17.00 Uhr / Medienraum / 4 Nachmittage /
Kontakt: 06430-929724, Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
- **Skatnachmittag für Senioren (Kontakt: Frau Toth)**
DO / 4.4. 2.5. 6.6. 4.7.1.8. 5.9. 7.11. 5.12. / 15.30 - 17.30 Uhr /
DORÉAFamilie Pflegeheim, Aarstr. 29, Hahnstätten / Anmeldung: 06430-92619-116,
DORÉAFamilie oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de bzw Fon 06430-929724, Kreml
- **Generationentreff - Kino zum Feierabend mit: mit '791 km' / 'Drive-Away Dolls' / 'Auf dem Weg' / 'Der Junge und der Reiher'**
FR / 5.4., 12.4., 19.4., 26.4. / 16.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml
oder online www.kreml-kulturhaus.de
- **PC-Treff für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 9.4. - 30.4. / 9.00 - 11.00 Uhr / Medienraum / 4 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Nachmittagskino mit Kaffeetrinken und Film: '791 km'**
MI / 10.4. / 14.00 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml,
online über www.kreml-kulturhaus.de oder Tageskasse
- **Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer und Interessierte (Kontakt: Monika Marini)**
MI / 10.4., 8.5., 12.6., 10.7. / 14.30 - 15.30 Uhr / Medienraum /
Anmeldung: 02603-9317171, Betreuungsverein Nassauer Land, Mail: info@btv-nassauer-land.de
- **Offener Stricktreff (Kontakt: Anja Dietrich / Gabi Kitzler)**
MI / 10.4. / 19.00 - 21.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06430-928114
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 12.4. - 26.4. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
3 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Repair Café**
MO / 15.4. / 15.00 - 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten / Info: 06430-926438,
Bücherei Hahnstätten
- **Women Circle (Doz: Stefanie Fischer)**
SO / 21.4. / 15.30 - 17.30 Uhr / Mansarde / Anm.: 0163-2570555 bzw. Mail: steffi@reconnect.green
- **NEU!! Online-Vortrag: Herausforderndes Verhalten bei Demenz - Tipps für einen gelingenden Umgang (Doz: Olga Ganis)**
MI / 24.4. / 18.00 Uhr / digital-online / Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de /
www.lene-online.de
- **NEU!! Treffpunkt für alleinerziehende Elternteile (Kontakt: Silke Löh)**
SA / 27.4. / 14.00 - 16.00 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmell.- Kontakt: 06430-929724, Kreml

JUGENDKUNSTSCHULE

- **Kulturpass für 18-jährige - Jahrgang 2005 + 2006 aufgepasst! Der Kulturpass ist bei uns im Kino anwendbar!**
Info: 06430-929724, Kreml, Mail: info@kreml-kulturhaus.de
- **Ausstellung ‚Mein Wunschbild‘ - Realschule plus im Aartal/ Hahnstätten**
Ausstellung vom 9.3. - 29.4. / Kultursaal

- **Einrad für Kinder/ Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 11.4. -11.7. / 16.30 - 18.00 (Kinder) / 12 Nachmittage / Sportanlage Lohrheim
DO / 11.4. - 11.7. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 15.4. 8.7. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden Für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Rüdiger Schwenk)**
SA / 13.4. und 27.4. / 9.00 - 12.30 Uhr / Schmiedewerkstatt Aarbergen /
Anmeldung: 06120-900870
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 12.4. - 26.4. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
3 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 13.4. / 14.00 - 17.00 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Auf den Spuren von Künstlern: Mosaik. Für Kinder von 5 - 12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 16.4. - 14.5. / 16.15 -17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Nachmittage / Anmeldung: 06430-925264
- **Kunstkurs für Teenies. Für Jugendliche ab 13 J. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 16.4. - 14.5. / 18.00 - 19.30 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Abende / Anmeldung: 06430-925264
- **Tänzerische musikalische Früherziehung / Ballett für Kinder von 3-6 Jahren (Doz: Christel Mantel)**
MI / 17.4. - 19.6. / 16.00 - 17.00 (Kinder 3-4 Jahre) / 9 Nachmittage / Mansarde
MI / 17.4. - 19.6. / 17.00 - 18.00 (Kinder 5-6 Jahre) / 9 Nachmittage / Mansarde
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Die Kreml-Mini-Music-Kids: Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren (Doz: Björn Meindl)**
FR / 19.4. - 28.6. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 9 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- **Malworkshop für Kinder von 6 - 12 Jahren: ‚Der Drache ist los‘ (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 20.4. / 10.30 – 13.30 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Workshop Street Dance - Hip Hop ab 8 Jahren (Doz: Ayla Janning)**
SA / 20.4. / 11 - 13 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter (Doz: Thomas Böhm)**
SA / 27.4. / 14.00 - 17.00 Uhr / Holzwerkstatt, Garage / Anmeldung: Kreativboehmi@gmx.de
- **Kinderfilm des Monats: Die Chaosswestern und Pinguin Paul**
SA / 27.4. / 16.30 Uhr + SO 28.4. / 15.30 Uhr + MI 1.5. / 15.30 Uhr / Kinosaal /
Tickets: online oder Tageskasse

WEITERBILDUNG

- **Kreml-Chor - Chorprobe (Kontakt: Bobbie Kramer)**
DI / 20.15 Uhr / Kultursaal / Info: 06430-7496 oder bobbiekramer@web.de
- **Kurs: Wirbelsäulengymnastik plus (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DI / 2.4. - 18.6. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 12 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Aufbaukurs - Handykurs für Senioren (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 3.4. - 29.5. / 10.00 - 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar-Einrich in Hahnstätten / 7 Vormittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml / Info: 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf
- **Kurs: Outdoor-Fitness-Training (Doz: Tamila Schipler)**
MI / 3.4. - 12.6. / 18.30 - 19.30 Uhr / Sportanlage Lohrheim - Außenbereich Kalthalle / 10 Abende /
Anmeldung: 0177-3244949 oder 06430-926535
- **Computer-Sprechstunde und Beratungen (Projekt 'Bürgernahe Medienkompetenz – DigiNetz Rheinland-Pfalz')**
DO / 4.4. - 25.4. / 14.00 - 17.00 Uhr / Medienraum / 4 Nachmittage
Anndung: 06430-929724, Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
- **Literaturkreis im Kreml: Bunter Literatur-Abend**
SO / 7.4. / 18.00 - 20.15 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurse Qigong – Ling-Zhe Qigong, Yi Jin Jing, Übungen der Elemente und 28 Schritte Taiji-Qigong (Doz: Susanne Rehe)**
Kurs 1 > Anfänger u. Vorkenntnisse: MO / 8.4. - 6.5. / 17.45 -19.00 Uhr / Mansarde / 5 Abende
Kurs 2 > Fortgeschrittene: MO / 8.4. - 6.5. / 19.15 -20.30 Uhr / Mansarde / 5 Abende /
Anmeldung: 0175-8149665 S. Rehe
- **Computerkurs für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 9.4. - 16.7. / 9.00 - 11.00 Uhr / Medienraum / 15 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Einrad für Einsteiger / Geübte / Fortgeschrittene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 11.4. -11.7. / 16.30 - 18.00 (Kinder) / 12 Nachmittage / Sportanlage Lohrheim
DO / 11.4. - 11.7. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 15.4. 8.7. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs: Zeit für Dich! Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen (Doz: Doro Schierz)**
DO / 11.4. - 23.5. / 18.30 - 19.30 Uhr / Mansarde / 5 Abende / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Online-Vortrag: Systemische Aufstellung? Was ist das eigentlich? (Doz: Carina Schmidt-Münchow u. Sibylle Rosam)**
DO / 11.4. / 19.00 Uhr / online.digital / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs: Entspannung durch sanfte Bewegung - Eine kleine Auszeit für Dich (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 11.4. - 23.5. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 6 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Is your English getting rusty?-Film im Originalton 'Drive-Away Dolls' mit anschl. englischsprachiger Gesprächsrunde**
MI / 12.4. / 16.30 Uhr / Kinosaal, Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden (Doz: Rüdiger Schwenk)**
SA / 13.4. und 27.4. / 9.00 - 12.30 Uhr / Schmiedewerkstatt Aarbergen /
Anmeldung: 06120-900870

- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 13.4. / 14.00 - 17.00 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Kurs 5,4,3,2,1 und... los – Scheiter heiter mit Improvisationstheater (Doz: Tatjana Glücks-Trommershäuser)**
DI / 16.4. - 21.5. / 18.30 - 20.00 Uhr / 5 Abende / Mansarde / Anmeldung: 0177-4185013
- **NEU!! Entspannung auf Knopfdruck: Einsteigerkurs Autogenes Training (Doz: Caroline Thomä)**
MI / 17.4. - 12.6. / 17.45 - 19.00 Uhr / Mansarde / 8 Abende /
Anmeldung: 0176-46629961, C. Thomä, Mail: kontakt@carolinethomae.de
- **NEU!! Vortrag: Hochsensible Kinder und Erwachsene (Doz: Kerstin Otto-Laemmerhirt)**
DO / 18.4. / 19.15 - 21.15 Uhr / Medienraum / www.kerstin-otto-laemmerhirt.de
Anmeldung: 06120 - 9189540, Mail: info@kerstin-otto-laemmerhirt.de
- **Kurs: Pilates (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
FR / 19.4. - 31.5. / 9.00 - 10.15 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage / Anmeldung: 06438-834446
- **Eltern-Kind-Arbeit : Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren (Doz: Björn Meindl)**
FR / 19.4. - 28.6. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 9 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- **Tagesseminar: Systemaufstellungen (Doz: Carina Schmidt-Münchow u. Sibylle Rosam)**
SA / 20.4. / 10.00 - 18.00 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 06432-8869926 oder 0177-2462244
- **Ernährung - Wildkräuterspaziergang mit Menüzubereitung (Doz: Corinna Kaminsky)**
SA / 20.4. / 14.00 - 18.00 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06486-901551 oder
Mail: info@futuraoh.com
- **NEU!! Rutengehen für Anfänger - Wasseradersuche (Doz: Thomas Crecelius-Lamboy)**
SO / 21.4. / 10.00 - 13.00 Uhr / Außengelände / Anmeldung: 0173-3148462
- **NEU!! Online-Vortrag: Herausforderndes Verhalten bei Demenz - Tipps für einen gelingenden Umgang (Doz: Olga Ganis)**
MI / 24.4. / 18.00 Uhr / digital-online / Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de /
www.lene-online.de
- **Workshop: Trommeln auf der Burg - Afrikanisches Trommeln für Anfänger bis Mittelstufe (Doz: Gerd Radecke)**
FR - SO / 26.4. - 28.4. / 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO) / JH Burg Breuberg / 3 Tage /
Anmeldung: 06484-891786 / www.trommeln-total.de
- **Basis-Workshop: Selbsttherapie bei Schmerzen. Therapeutisches Coaching zur Selbsttherapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat (Doz: Andreas Dorfmann)**
SA / 27.4. / 10.30 - 16.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 0157-88919886 oder
06431-598958, Mail: schmerztherapie-limburg@gmx.de, info@schmerzchiropathie.de
- **Kurs Yoga und Pranayama am Vormittag (Doz: Nancy Golub)**
MO / 29.4. - 22.7. / 10.15 - 11.45 Uhr / Kultursaal / 12 Vormittage / Anmeldung: 0176-71221531

LAUFEND /

MehrGenerationenHaus / HausDerFamilie

- **Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen (Doz: Hanne Scherer)**
MI + SA / 2.3. - 27.4. / 9.00 - 12.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
15 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml

WEITERBILDUNG

- **Philosophischer Gesprächskreis: José Ortega y Gasset - „Der Aufstand der Massen“**
FR / 12.1. - 3.5. / 20.00 - 22.15 Uhr / Medienraum / 9 Abende (14tägig) /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs Yoga und Pranayama am Vormittag (Doz: Nancy Golub)**
MO / 15.1. - 22.4. / 10.15 - 11.45 Uhr / Kultursaal / 12 Vormittage / Anmeldung: 0176-71221531
- **Kurs Trommeln Heartbeat Rhythm Für Fortgeschrittene - DRUMMIT!-Bandprojekt (Doz: Gerd Radecke)**
DI / 6.2. - 25.6. / 19.00 - 21.00 Uhr / Kinosaal / 16 Abende / Anmeldung: 06484-891786 / I
- **Kurs: Entspannung durch sanfte Bewegung - Eine kleine Auszeit für Dich (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 22.2. - 4.4. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 6 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Kurs: Pilates (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
FR / 1.3. - 12.4. / 9.00 - 10.15 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage / Anmeldung: 06438-834446
- **Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen (Doz: Hanne Scherer)**
MI + SA / 2.3. - 27.4. / 9.00 - 12.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 15 Vormittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs: Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DI / 5.3. - 30.4. / 20.10 - 21.10 Uhr / Mansarde / 8 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **NEU!! Kurs: Entspannung für Kopf, Kiefer, Nacken (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 7.3. - 11.4. / 20.10 - 21.10 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Axel Streck)**
Vormittagskurs: MO / 25.3. - 29.4. / 10.30 - 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage
Abendkurs: MO / 25.3. - 29.4. / 19.15 - 20.15 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 06486-901220
- **Kurse: Yoga am Vormittag und Abend (Doz: Elke Zeidler-Taesler)**
Kurs 1: DI / 26.3. - 9.4. / 9.00 - 10.30 Uhr / Kultursaal / 3 Vormittage,
Kurs 2: DI / 26.3. - 9.4. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 3 Abende,
Kurs 3: DO / 28.3. - 11.4. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 3 Abende / Anmeldung: 06432-63872

KREML CAFÉ



KARFREITAG MITTAGSMENÜ

12 - 14 Uhr

Frühlingsuppe mit saisonalen Kräutern

Forelle ‚Müllerin Art‘ mit Salzkartoffeln und Mandelsplittern
oder

Saisonale Blattsalate mit oder ohne gebackenem Brie
und Preiselbeeren

Warmer Schokokuchen mit flüssigem
Kern und Vanilleeis

**

*

35.00 Euro pro Person

oder

39.50 Euro pro Person

inkl. Weinbegleitung (2 x 0,1 l)

Kinder
Fischstäbchen mit Pommes
7.50 Euro
Als Menü 17.00 Euro

**Verbindliche Anmeldung unter:
(06430) 929720 oder cafe@kreml-kulturhaus.de**

DAS SOLLTEN SIE NOCH WISSEN /



Prämiertes Programmkino:

Das KREML Kulturhaus konnte folgende Preise erzielen

- Bundeskinopreis 2021

- Kinopreis des Landes Rheinland-Pfalz 2022



Die kostenlosen Apps ‚Greta & Starks‘ auf Smartphone und Tablet bieten Blinden und Gehörlosen Audiodeskriptionen und Untertitel.

Eintrittskarten Kino erhältlich im Online-Ticket-Shop. Für diesen Service werden 10% Gebühr berechnet. Kartenreservierung zu Konzerten, Filmveranstaltungen, Theateraufführungen, Lesungen etc. bis spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung unter Fon 06430-929724; die reservierten Karten bitte 30 Min. vor Veranstaltungsbeginn an der Tages- bzw. Abendkasse abholen, sonst gehen sie wieder in den freien Verkauf.

Anmeldungen zu Bildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen bitte unter Fon 06430-929724. Begleitend zu den Tages-, Nachmittags- und Wochenendveranstaltungen bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung (für Kinder ab 2 Jahren) an. Soweit Sie diesen Service nutzen möchten, bitten wir dies bei der Anmeldung gesondert anzugeben.

Weitere Informationen:

Die Veranstaltungen zum MehrGenerationenHaus werden durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und gefördert. Die Veranstaltungen zum Haus der Familie werden durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration gefördert. Die Kulturveranstaltungen werden gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration, die Kinder- und Jugendveranstaltungen durch das Land Rheinland-Pfalz vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration im Rahmen der Förderung als Jugendkunstschule. Die Bildungsveranstaltungen werden von Anderes Lernen e.V. in Kooperation mit dem KREML Kulturhaus, Kultur Regional & Modernes Lernen e.V. angeboten.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



LAG
anderes
lernen



LAG SOZIOKULTUR
& KULTURPÄDAGOGIK
Rheinland-Pfalz

Sommerjob?

Bewirb dich im Kreml-Café

Service. w/m/d
personal@kreml-kulturhaus.de

Demnächst im KREML

- **Kultursommerstart im Kreml - Ausstellungseröffnung**
Joachim Wester: Aland - Denk ich an Al Andalus
 Bilder, Texte und Plastiken in einer
 'großen Installation der Träume' zu Andalusien
 SA / 4.5. / 19.00 Uhr / Ausstellung vom 4.5. - 1.7.
- **Star Wars-Filmnacht im Kreml:**
Star Wars Episode I – Die Dunkle Bedrohung
 SA / 4.5. / 21.00 Uhr
- **KinoMatinée an Himmelfahrt mit Frühstück und Film**
 DO / 9.5. / 11.00 Uhr
- **Konzert: Spalpeen + Big Spoon**
 FR / 10.5. / 20.30 Uhr
- **FilmSpecial Gerechtigkeit und Korruption: Breaking Social**
 Mit Filmgespräch
 DO / 16.5. / 18.30 Uhr
- **Fahr zur Aar - Relaxen auf der Kulturinsel / Bei den Waldameisen**
 Mit OpenAir-Livemusik 'Redherrings', Ausstellung, Singen mit Björn Meindl,
 Spiel- und Kreativangebote für Kinder, Kulinarischem
 SO / 26.5. / ab 11.00 Uhr
- **Theaterwoche in den Sommerferien
 für Kinder von 8 bis 12 Jahren - mit Mittagessen**
 MO - FR / 15.7. - 19.7. / 8.00 - 14.00 Uhr / KultWerk /
 Anmeldung: 06430-929724, Kreml

Kino Vorschau

Civil War / May December / Dream Scenario
 Kleine schmutzige Briefe / One Life / Andrea lässt sich
 scheiden / Sterben / Ich Capitano

SOCIAL MEDIA



Herausgeber und Programmgestalter.

KREML Kulturhaus
 Burgschwalbacher Straße 8 · 65623 Zollhaus

Auflage. 10.000 St. Druck. Aartal Druck, Diez
DTP. KREML Kulturhaus.

E-mail	info@kreml-kulturhaus.de
Fon. Organisation & Bildung	06430 - 929 724
Bürozeiten Organisation	Mo - Fr 8.30 -13 Uhr Mi + Do 13.30 - 15 Uhr
Fax	06430 - 929 721
Kartenreservierung	06430 - 929 724 (zu o.a. Bürozeiten) reservierung@kreml-kulturhaus.de
Fon. Café	06430 - 929 720
Mail. Café	cafe@kreml-kulturhaus.de
Fon. Kino	06430 - 929 724
Fon. Kultur & Ausstellungen	06433 - 9469621 oder 06430 - 929 724