



Ausstellungseröffnung
Thomas Peter Rosinski
SAMSTAG / 18.1. / 20.00 Uhr



FREUD
JENSEITS DES GLAUBENS

KinoMatinée
mit Frühstück und Film
SONNTAG / 19.1. / 11.00 Uhr



Space Boogie Night

Vol. 2 mit DJ Willi the Cook
dance music from techno to house
SAMSTAG / 25.1. / ab 21.00 Uhr



Fotovortrag / Reisebericht
Uganda - Tiere, Menschen, Landschaften
SONNTAG 26.1. / 16.00 Uhr



FilmSpecial - Schuld + Justiz
Die Liebe zum Leben
DONNERSTAG / 30.1. / 18.30 Uhr

SONNTAG / 12.1. / 15.30 Uhr

KinderkinoSpecial: KUBU - Kinderkino zum Mitmachen:
Gemeinsam stark. Mit Kurzfilmen, Erzählungen und
Spielen für Kinder + Moderation

FREITAG / 24.1. / 16.30 Uhr

Film im Originalton: QUEER

highlight des monats



Konzert

MALLET

17.1.^{FR}
21 Uhr

KREML KRIEG®

www.kreml-kulturhaus.de

Januar 2025

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

QUEER REGIONAL

„VG Aar-Einrich - vielfältig und bunt“

Bereits im dritten Jahr tritt der Kreml an, um an der Aar und im Einrich durch regelmäßige Angebote und Aktionen zu Themen der sexuellen und geschlechtlichen Identitäten die Akzeptanz und Sichtbarkeit von vielfältigen Lebens- und Familienformen zu fördern und zu stärken. Hinter dem Projekttitel: „VG Aar-Einrich - vielfältig und bunt“ verbirgt sich ein Kooperationsprojekt der Mehrgenerationenhäuser Haus der Familie in Katzenelnbogen und Kreml Kulturhaus Zollhaus in Zusammenarbeit mit dem Projekt Familienvielfalt von QueerNet-RLP e.V. und der Gleichstellungsstelle der Kreisverwaltung Rhein-Lahn. Das erklärte Ziel ist Engagement für Offenheit und Toleranz für eine vielfältige Gesellschaft. Der Auftakt zur Veranstaltungsreihe findet gleich im Januar mit dem Film „Queer“ im Kreml-Programmkinostatt (23.1. - 5.2.2025). Eine teilweise autobiografische Liebesgeschichte zweier Männer mit Höhen und Tiefen und Schauspieler Daniel Craig in einer Glanzrolle. Infos zur Filmbeschreibung finden Sie im Programmheft unter Kino im Kreml oder auf der Kreml-Webseite.

Am 16.5.2025, dem internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie, soll überall in der Region die Regenbogenflagge gehisst werden. Viele Menschen gehen heute offen damit um, dass sie homosexuell sind. Lesben und Schwule heiraten und haben Kinder. Ein Coming-out ist einfacher als früher. Aber viele junge Schwule, Lesben und Bisexuelle trauen sich jahrelang nicht, ihren Freunden oder ihrer Familie davon zu erzählen. Menschen, die sich im angeborenen Geschlecht unwohl fühlen, haben es noch weitaus schwerer und sind häufig Vorurteilen und auch Diskriminierungen ausgesetzt. Deshalb soll ein Zeichen für mehr Toleranz und Akzeptanz gesetzt werden.

Unter dem Titel „Natürlich Vielfalt“ ist am 4.6.2025 ein Workshop für Erziehende in Kindertagesstätten und Interessierte im Haus der Familie Katzenelnbogen geplant. Hierbei geht es Handlungsempfehlungen zur Unterstützung von Erziehenden im Umgang mit Geschlechtervielfalt. Bei einer weiteren Veranstaltung im Kreml-Kulturhaus am 8.10.2025 unter dem Titel „Was tun gegen Hetze und Hass?“ gibt es Unterstützung bei den Fragen, wie man Vorbehalten gegenüber queeren Menschen entgegenreten kann. Diese Workshops richten sich besonders an Fachkräfte der sozialen Arbeit und werden kostenfrei angeboten.

Eine Reihe von 4 Webinaren im Zeitraum von September bis November 2025 rundet das Angebot ab. Diese werden über die Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.

Bei Fragen, Interesse am Thema oder Anmeldung zu einer der Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an das Kreml-Kulturhaus unter Fon 06430-929724 bzw. reservierung@kreml-kulturhaus.de, an das Haus der Familie Katzenelnbogen unter Fon 06486-7178, info@hdf-katzenelnbogen.de, an die Gleichstellungsstelle der Kreisverwaltung Rhein-Lahn unter Fon 02603-972285 oder Sie nehmen per mail Kontakt zu Gabi Laschet-Einig auf unter: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Kreml Kulturhaus - Die Redaktion



Hollweg
IHR OPTIKER

Katzenelnbogen
Untertalstraße 11
06486/ 911960
www.hollweg-ihr-optiker.de

Website/
Infos/ Aktionen




www.PCplus24.de
support@pcplus24.de

SERVICE & SUPPORT GMBH

- Reparatur Computer / Smartphone / Notebook
- Telefonanlagen
- Server-/Netzwerktechnik
- Vor Ort Service
- Kassensysteme

Aarstraße 124 • 65629 Niederneisen • Telefon: 06432 - 644 833



KREML MEHRGENERATIONENHAUS/

Wir leben Zukunft vor



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 Januar	
MI 8.1.	Currywurst mit Pommes
MI 15.1.	Feldsalat, Kartoffeldressing und Speck (mit Brot)
MI 22.1.	Erbseintopf mit Würstchen (mit Brot)
MI 29.1.	Gnocchi-Gemüse-Pfanne (V)

> 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. Vorab bzw im Anschluss bietet das Kreml-Café verschiedene kulinarische Leckereien. In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises ‚Die Brücke‘.

Folgende Filme stehen auf dem Spielplan:

FR 3.1.	16.30 Uhr	Emilia Pérez (Ü)
FR 10.1.	16.30 Uhr	Element Of Crime: Wenn es dunkel und kalt wird in Berlin
FR 17.1.	16.30 Uhr	Freud – Jenseits des Glaubens
FR 24.1.	16.30 Uhr	Queer (engl. Originalversion; Ü)
FR 31.1.	16.30 Uhr	The Room Next Door

FREITAG 3.1., 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., jew. 16.30 Uhr, Kinosaal

Eintritt: 8,50 EUR / 9,50 EUR (Ü)

Hinweis: Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kino im Kreml

Tickets: online über www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse

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 8.1., 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

■ Kinderkleider-Tauschladen ‚Burgilino‘

Seit einem Jahr gibt es den Kleider-Tauschladen ‚Burgilino‘ unter ehrenamtlicher Leitung in den Räumlichkeiten des evangelischen Gemeindehauses in Burgschwalbach. Dieser Tauschladen bietet die großartige Möglichkeit, Kinderkleider nachhaltig zu nutzen. Er funktioniert, indem man nicht mehr be-

nötigte Kinderkleidung tauscht oder einfach kostenlos weitergibt. Man muss also nicht immer neue Kleidung kaufen. Im Burgilino kann man auch einfach etwas mitnehmen ohne im Tausch etwas anderes dort zu lassen. Möchte man aber Kleidung in den Laden bringen, so sollte darauf geachtet werden, dass diese frisch gewaschen und ohne Löcher ist. Übliche Gebrauchsspuren sind kein Problem. Die Kleidung wird nach Saison und Größe entsprechend ausgestellt. Aus Platzgründen ist das Sortiment bis zur Kinderkleidergröße 122 und Schuhgröße 30 begrenzt. Es gibt keine festen Öffnungszeiten, das Burgilino wird flexibel auf Anfrage geöffnet und der aktuelle Termin per WhatsApp bekannt gegeben. Um auf dem Laufenden zu bleiben, gibt es die WhatsApp-Gruppe ‚Burgilino‘. Bei Interesse kann man sich bei der Initiatorin Dr. Anna Achenbach unter 0157-54799054 anmelden.

Kontakt: unter Fon 0157-54799054, Anna Achenbach |

WhatsApp-Gruppe ‚Burgilino‘

■ Fit mit Baby

Dieses gesundheitsbewusste Fitnesskurs eignet sich für Mütter während oder nach der Rückbildung (frühestens ab 3 Monate nach Geburt), die unter professioneller Anleitung trainieren und ihr Baby mitbringen möchten. Sanfte Kräftigung kombiniert mit leichten Cardio-Übungen, Mobilisationen und Dehnungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung stehen hier auf dem Programm. Die regelmäßige Teilnahme hilft Stress abzubauen, Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern sowie das Körpergefühl und allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Teilweise können die Babys ganz ungezwungen bei der ein oder anderen Übung miteinbezogen werden und profitieren ebenfalls davon, indem z.B. ihr Gleichgewicht und Raumgefühl gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt wird. Neben dem sportlichen Teil wird jede Stunde Wert auf den gegenseitigen Austausch gelegt und es werden Themen zum Körperverständnis sowie Alltagstipps besprochen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch & alles für's Baby.

DIENSTAG 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2.,

10.45-11.45 Uhr, Mansarde

Leitung: Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin,

Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin

Kursgebühr: 100,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs), 80,00 EUR

für 6 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen für Zuhause

Info/Anmeldung: Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de,

Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ 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 in 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 8.1., 22.1., 15.30 - 17.00 Uhr, Haus der Familie K'elnbogen

MITTWOCH 15.1., 29.1., 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

■ Fit in der Schwangerschaft

Dieses optimal auf die Schwangerschaft angepasste Kurskonzept für Frauen zwischen der 10. und 37. SSW bietet ein sicheres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen können hiermit gelindert werden. Durch entsprechende Übungen sowie kurzweilige Theorie-Einheiten und Alltagstipps wird das Körpergefühl gesteigert, die Regeneration verbessert und der Körper sowohl auf die Geburt als auch auf die Anforderungen des Mama-Alltags vorbereitet. Bewegungsreize und eine bessere Sauerstoffversorgung lassen auch das ungeborene Baby vom Training profitieren. Bitte vor Anmeldung die Kontraindikationen (s. Webseite) beachten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.

MITTWOCH 8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2.,
8.30-19.30 Uhr, Kultursaal

Leitung: Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin,
Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin

Kursgebühr: 100,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs), 80,00 EUR
für 6 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen
für Zuhause

Info/Anmeldung: Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de,
Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit in der Region Hahnstätten

Haben Sie Fragen zur Erziehung, zu alltäglichen Herausforderung oder benötigen Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten? In der offenen Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit finden Sie eine unkomplizierte Möglichkeit, sich Rat und Unterstützung zu holen. Wir begleiten Sie bei Themen wie Erziehungs- und Beziehungsfragen, Unterstützung bei Alltagsproblemen, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen oder im Umgang mit Behörden. Außerdem informieren wir Sie über Fördermöglichkeiten, Hilfsangeboten sowie therapeutische und medizinische Anlaufstellen in Ihrer Nähe. Unser Angebot ist vertraulich, kostenfrei und offen für alle Eltern der Kindertagesstätten in und um Hahnstätten. Kommen Sie gerne vorbei - wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen! Immer am zweiten Donnerstag im Monat.

DONNERSTAG 9.1, 10.00-12.00 Uhr, Erkerzimmer

Weitere Termine: 3.2, 13.3, 12.4, 8.5, 12.6, 10.7, 14.8, 11.9, 9.10, 13.11, 11.12

Ansprechpartnerin: Janina Richter, Regionale Diakonie Rhein-Lahn,
Fon 0151-14462159

Mail: janina.richter@regionale-diakonie.de

■ Film im Programmkino zum Thema Familie: 'Queer'



Der US-Amerikaner William Lee ist zu Beginn der 1950er Jahre nach einer Drogenraffia in New Orleans nach Mexiko-Stadt geflüchtet, um das Leben zu genießen und ungestraft seiner Drogensucht nachgehen zu können. Er hat Geld von seiner Familie und ist daher finanziell unabhängig. Die Queer-Szene und die Cantinas in der Stadt sind für Lee eine Art Paradies. Meist ist er in weißen Leinenanzügen, einem Fedora und einer Brille unterwegs. Eines Abends macht er bei einem Hahnenkampf die Bekanntschaft des Ex-Soldaten Eugene Allerton, in den er sich verliebt. Sie schlafen auch miteinander, doch Eugene lässt sich von Lee für alle Gefälligkeiten in ihrer komplizierten Beziehung bezahlen. Gemeinsam begeben sich Lee und Eugene nach Südamerika, um nach Yage zu suchen, einer magischen Pflanze, die in den Dschungeln Ecuadors wächst. Sie besuchen Dr. Cotter, eine US-amerikanische Botanikerin, die dort lebt.

Seit seinem wunderbaren Film „Call me by your name“ ist der Italiener Luca Guadagnino ein internationaler Regie Star und als solcher ausgesprochen fleißig. Auch sein neuester Film 'Queer' (USA-Italien 2024 / Darst.: Daniel Craig, Lesley Manville, Jason Schwartzman / 135 Min. / ab 16 Jahren) ist eine schwule Liebesgeschichte, diesmal nach einer Erzählung des amerikanischen Drogenpapstes William S. Burroughs. Das Ganze ist ein ziemlich wilder Trip, sehr stylish und in der zweiten Filmhälfte immer wieder ins Surreale driftend. Im Übrigen Ex-James Bond Daniel Craig in einer Glanzrolle.

DO - MI 23.1. – 5.2., Kinosaal

Eintritt: 9,50 EUR (Ü) / Kinotag: 8,00 EUR (Ü)

Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse

Hinweis: Weitere Infos zum Thema im Editorial Jan 2025

■ 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

■ Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen

„Übung macht den Meister“! Gemeinsam lernen und üben Sie das fortgeschrittene Lesen und Schreiben in deutscher Sprache. Sie lernen in Ihrem persönlichen Arbeitstempo und verbessern Ihre Kenntnisse. Für den Kurserfolg ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht. Ihre kleinen Kinder dürfen mitgebracht werden. Bitte weitersagen an Frauen, die den Text hier nicht lesen können!

SA / MI 11.1, 15.1, 18.1, 22.1, 25.1, 29.1, 1.2, 5.2, 8.2,

12.2, 15.2, 19.2, 22.2, 26.2. / 9.00 - 12.00 Uhr

Begegnungsstätte Hahnstätten, Kirchgasse 20

Leitung: Hanne Scherer

Info/Anmeldung: unter 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 10.1, 17.1, 24.1, 31.1., 15.00-17.00 Uhr,

Begegnungsstätte Hahnstätten

Leitung: Eva Korn

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ 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	15.1, 22.1, 29.1.
	9.00 - 12.00 Uhr, Erkerraum / Kleiner Kultursaal
Leitung:	Denis Ejtmitter, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
Info/Anmeldung:	unter Fon 0151-50451507, D. Ejtmitter,
	Mail: denis.ejtmitter@diakonie-rhein-lahn.de bzw
	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	jewe. 14.00 - 18.00 Uhr, DGH Burgschwalbach
Info/Anmeldung:	unter Fon 0176-73235127, Petra Pütz, DRK
	oder 06430-929724, Silke Löh, Kreml

■ Kartenspielen / Skatnachmittag für Senioren

Machen Sie als dritter Mann oder dritte Frau die Kartenspielerunde komplett! Ein Termin für alle Kartenspiel- und Skatfreunde aus Hahnstätten und Umgebung, die in geselliger Runde am Nachmittag ihrem Hobby frönen wollen. Jeden 1. Donnerstag im Monat (bzw in Ausnahmefällen 2. Donnerstag) treffen sich Kartenfreunde 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	2.1., 15.30-17.30 Uhr, DOREAFamilie Pflegeheim,
	Aarstr. 29, Hahnstätten
weitere Termine:	6.2, 6.3, 3.4, 8.5, 5.6, 3.7, 7.8, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12,
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-92619-116, DOREAFamilie,
	Frau Tóth oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de
	bzw unter Fon 06430-929724, Kreml

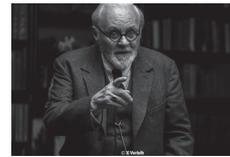
■ Online-Vortrag: Kleine Hilfen - große Wirkung

Alle Pflegebedürftigen mit mindestens Pflegegrad 1 erhalten in der häuslichen Pflege einen monatlichen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro von ihrer Pflegekasse. Im Rahmen des Vortrags wird erläutert, wie dieser Betrag unter anderem für hauswirtschaftliche Unterstützung eingesetzt werden kann. Vielen Menschen noch unbekannt sind die Möglichkeiten, wie diese Gelder auch für Hilfsangebote von Nachbarschaftshilfen oder Minijobbern im Haushalt verwendet werden können. Für die Finanzierung solcher Dienstleistungen ist es not-

wendig, diese als sogenanntes ‚Mini-Angebot in der Hauswirtschaft‘ zu registrieren. Wie das funktionieren kann und welche notwendigen Voraussetzungen es gibt, erfahren Sie bei dieser Infoveranstaltung.

MITTWOCH	22.1., 18.00-19.30 Uhr, via Zoom
Referent:	Marcus Bensch, Landesamt für Soziales,
	Jugend und Versorgung RLP
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

■ Kinonachmittag für Senioren mit Film ‘Freud - Jenseits des Glaubens‘ und anschl. Kaffeetrinken



Gehen Sie doch mal wieder ins Kino! In loser Folge sollen auch in 2025 wieder 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 die amerikanisch-britische Koproduktion ‚Freud – Jenseits des Glaubens‘ (Regie: Matt Brown / Darst.: Anthony Hopkins, Matthew Goode, Liv Lisa Fries / 110 Min. / ab 12 Jahren) aus dem Jahr 2023.

Zum Inhalt: London, 3. September 1939. Soeben ist der Zweite Weltkrieg ausgebrochen. Sigmund Freud ist mit seiner Tochter Anna Freud vor dem Nazi-Regime aus Wien geflohen. Anna, selbst Psychoanalytikerin, unterstützt ihren Vater bedingungslos, kämpft aber auch um die Anerkennung ihrer eigenen Bedürfnisse. Wenige Tage vor seinem Tod statet ein Gelehrter vom College der University of Oxford Freud einen Besuch ab: C.S. Lewis, der später mit ‚Die Chroniken von Narnia‘ Weltruhm erlangen wird. An diesem Tag liefern sich zwei große Denker des zwanzigsten Jahrhunderts einen kontroversen Diskurs über Liebe, den Glauben, die Zukunft der Menschheit und die für sie alles entscheidende Frage: Gibt es einen Gott? Ob die Begegnung zwischen dem Atheisten Freud und dem Theologen Lewis tatsächlich stattgefunden hat, ist nicht belegt. Aber für das Theaterstück, das dem Film zugrunde liegt, ist dies die Prämisse für spannende und tiefgründige Gespräche. Klingt bisschen spröde. Ist es aber nicht, was vor allem an dem wunderbaren Anthony Hopkins liegt. Für den Jahrhundertschauspieler ist ‚Freud – Jenseits des Glaubens‘ ein würdiges Alterswerk.

MITTWOCH	29.1., 14.00 Uhr,
	Kinosaal / Kulturcafé
Eintritt:	7,00 EUR
Hinweis:	Ausführliche Filmbeschreibung unter Kino im Kreml
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder online
	bzw Tageskasse

■ DIGITAL FIT - MEDIENKOMPETENZ

■ 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-

Lotusen unterstützen nach Bedarf beim Umgang mit dem Computer und helfen ehrenamtlich nach bestem Wissen.

DIENSTAG	71, 14.1, 21.1, 28.1,
	9.00 - 11.00 Uhr, KultBox (barrierefreier Zugang)
Leitung:	Leo Hagedorn und das Team der Computerlotusen
Kursgebühr:	3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Kurs: Das Handy im Alltag

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im täglichen Umgang mit dem Handy suchen. Er vermittelt das notwendige Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Als Kursinhalte erwarten Sie Übungen am Handy, wie sie Ihre Kontakte verwalten, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Sie lernen interessante Apps kennen, die in Alltag hilfreich sind. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern Ihrem Smartphone vertraut zu machen und von dessen vielfältigen Möglichkeiten zu profitieren.

MITTWOCH	8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2, 12.2, DO 20.2, 26.2,
	10.00 – 11.30 Uhr, Sitzungssaal der VGV 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

■ 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 zwischendurch, bieten wir Kaffee und Kuchen an.

MONTAG	20.1., 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	19.1., 15.30 - 17.30 Uhr, Mansarde
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 /

■ KinderkinoSpecial: KUBU - Kinderkino zum Mitmachen: Gemeinsam stark. Mit Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für Kinder + Moderation



Eins, zwei, drei, vier - KUBU ist wieder hier! Zu einem besonderen Filmevent möchten wir zum Auftakt unseres Kinderkinoprogramms 2025 für SO 12.1., 15.30 Uhr alle Kinder herzlichst einladen: KUBU – Kinderkino zum Mitmachen. Mit moderierten Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für alle Kinder ab 5 Jahren (Deutschland 2024 / Regie: diverse / 80 Min).

Gemeinsam entdecken wir die Magie des Kinos. Mit Filmen, die zum Lachen, Nachdenken und Staunen anregen und die Vielfalt faszinierender Filme erlebbar machen. Kino ist auch ein Ort des gemeinschaftlichen Erlebens – und gemeinsam sind wir stark. Ein Film funktioniert anders, wenn man ihn mit vielen anderen Leuten zusammen in einem Saal schaut, gemeinsam lacht und gemeinsam weint.

Die Filmbewertungsstelle Wiesbaden hat ein unterhaltsames moderiertes Kurzfilmangebot erstellt, um das junge Publikum für Kino zu begeistern. KUBU richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und ihre Begleitung. Eine Moderatorin führt durch das Programm und sorgt mit Erzählungen, Fragen und Spielen für jede Menge Spaß. Folgende Filme werden gezeigt: Zoom / Tuu Tuu Til / Filante / Paris Recyclers / Tilli Klapperzahn.

SONNTAG	12.1., 15.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	5,00 EUR
Tickets:	online www.kreml-kulturhaus.de oder an der Tageskasse
Hinweis:	Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kinderkino im Kreml

■ Kinderfilm des Monats: Die Schule der magischen Tiere 3



Zu Beginn des neuen Schuljahres hat Ida eine klare Mission: Gemeinsam mit ihrer Klasse möchte sie am jährlichen Waldtag teilnehmen, um sich für den Schutz des Waldes und seiner tierischen Bewohner stark zu machen. Auch Helene ist dabei, doch ihr Interesse gilt weniger dem Naturschutz als ihrer Karriere als Influencerin. Was

Gehrke GmbH
Ihr Familienbetrieb
Innovation und Service für Wasser, Wellness und Wärme

Ihr Fachmann für alle Hausinstallationen!
Vaillant-Innovationspartner

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

zunächst egoistisch wirkt, hat jedoch einen ernsten Hintergrund: Helenes Familie steckt in finanziellen Schwierigkeiten. Sie hofft, mit mehr Followern ihre Existenz zu sichern. Zu allem Überflus setzt Helenes magisches Tier, der anspruchsvolle französische Kater Karajan, sie zusätzlich unter Druck. Er ist ein echter Luxusliebhaber und macht kein Geheimnis daraus, dass er von Helene Höchstleistungen erwartet. Schafft die Klasse es, den Wald zu retten? - Der Film „Die Schule der magischen Tiere 3“ (D 2024 / Regie: Sven Unterwaldt / Darst.: Lilith Julie Johna, Loris Sichrovsky, Emilia Maier / 103 Min / ohne Altersbeschr.) verbindet auf charmante Weise wichtige Themen wie Umweltschutz, Freundschaft und persönliche Herausforderungen mit einer Prise Magie und Humor. Ein Film, der zum Nachdenken anregt und gleichzeitig Spaß macht!

SA / SO	18.1. / 19.1., 16.30 (SA) bzw 15.30 Uhr (SO), Kinosaal
Eintritt:	5,00 EUR
Tickets:	online www.kreml-kulturhaus.de oder Tageskasse
Hinweis:	Ausführl. Filmbeschreibungen unter Kinderkino im Kreml

■ Theatergruppe im Kreml: Was ist das denn für ein Theater?

Die Frage können wir dir (noch) nicht beantworten. Derzeit sind wir eine gemischte Gruppe an Menschen mit dem Wunsch Theater zu spielen. Erstmal nur für uns - kein Zeitdruck, keine Auftritte. Wir scheuen nicht davor zurück, kleine Kinderbücher mit großen Aussagen schauspielerisch darzustellen oder Vergangenes zeitgemäß neu zu interpretieren. Du darfst deine volle Kreativität zum Besten geben und dich so einbringen, wie es gerade passt. Treffen finden monatlich jew. am ersten Sonntag von 14.00 - 15.30 Uhr statt. Voraussetzungen: Volljährigkeit | keine Erfahrung im Theaterspiel nötig.

SONNTAG	5.1., 14.00 - 15.30 Uhr, Mansarde
Info/ Kontakt:	unter Fon 06430-929724, Kreml
	Mail: info@kreml-kulturhaus.de

■ Meine Träume - meine Wünsche - Wunschbilder. Malkurs für Teenager ab 11 Jahren

Wie jeder Mensch hast du Wünsche und Träume und suchst vielleicht nach einer Möglichkeit, ihnen Ausdruck zu geben. Wie wäre es mit einem Malkurs? -In diesem Kurs haben Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Maltechniken kennen zulernen und auszuprobieren. Das Motiv wird selbst gewählt, alles ist möglich, von der Inspiration aus Büchern, von Lieblingstieren oder Comics. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Euch erwartet individuelle Förderung in einem Kurs mit max. 6 Teilnehmer:innen.

DIENSTAG	7.1, 21.1, 4.2, 16.30-18.30 Uhr, Werkstatt im KultWerk
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	105,00 EUR inkl. Material
Info/Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweis:	ein Folgekurs startet am 18.2.

■ Einrad fahren - für Kinder/ Jugendliche / junge Erwachsene

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. Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen Sportverein Lohrheim und Kreml Kulturhaus.

> Einrad für Kinder / Einsteiger	
DONNERSTAG	9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4., 16.30 – 18.00 Uhr, Sportanlage Lohrheim
> Einrad für Jugendliche, junge Erwachsene / Geübte und Fortgeschrittene	
Kurs 1: DO	9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4., 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 2: MO	13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 7.4, 14.4., 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	10.1, 17.1, 24.1, 31.1., 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 Klingeln 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	11.1. und 25.1., jew. 9.00 - 12.00 Uhr Schmiedewerkstatt Aarbergen
> Grundkurs	
SAMSTAG	11.1. und 25.1., jew. 9.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Schwenk www.schmiede-werkstatt.de
Info/Anmeldung:	unter Fon 06120-900870, R. Schwenk

■ Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen Für Jugendliche/junge Erwachsene

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	11.1., 10.30 - 14.30 Uhr, Atelier Brandstädter, Niederneisen
	Weitere Termine: 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 14.6.
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	jew. 55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ Hundertwasser - Architektur von gestern und morgen. Für Kinder von 5-12 Jahren

Wir werden uns auf die Spuren von Hundertwasser begeben. Aus Pappe, interessantem Verpackungsmaterial und Alltagsgegenständen gestalten wir unsere eigenen Traumhäuser und bereichern sie mit Mosaik und kleinen Gärten. Hundertwasser würde staunen.

Dienstag	14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2., 16.15 -17.45 Uhr, KuKuNat Netzbach
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 oder per Mail: kontakt@kukunat.de
Hinweis:	Für Kinder des Kreativjahres 39,00 EUR incl. Materialkosten; Aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

■ Kunst 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	14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2., 18.00-19.30 Uhr, KuKuNat Netzbach
Leitung:	Patricia Janning, Kunstpädagogin
Kursgebühr:	48,00 EUR + 14,00 EUR Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning
Hinweis:	aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen.

■ 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	15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4., 16.00 - 17.00 Uhr, Mansarde
> Kurs 2: Tänzerische Früherziehung für Kinder von 5-6 Jahren	
MITTWOCH	15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4., 17.00 - 18.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Christel Mantel
Kursgebühr:	jew. 120,00 EUR, Schnuppertermine sind nach Vereinbarung möglich
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. Zudem erhalten die Eltern eine Anleitung, gemeinsam mit ihrem Kind / ihren Kindern zu singen und so den Nachwuchs gezielt musikalisch zu fördern. Am

Ende des Kurses gibt es eine gemeinsame Konzerterfahrung - hier können auch gerne der zweite Elternteil, Geschwister, Oma und Opa dabei sein. Hierfür bitte etwas mehr Zeit einplanen :)

FREITAG	17.1, 24.1, 31.1, 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 7.3, 14.3, 21.3., 15.30 - 16.30 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Björn Meindl, Musiker
Kursgebühr:	99,00 EUR (für 10 Termine inkl. Abschlusskonzert)
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Fon 0163-7726477, B.Meindl

■ Malworkshop für Kinder von 6-12 J.: Gustav Klimt

Zum Jahresauftakt steht Gustav Klimt auf dem Programm. Gustav Klimt war ein bekannter österreichischer Maler, dessen Schaffen dem Jugendstil zugeordnet wird. ‚Der Kuss‘ ist wohl das bekannteste Gemälde von ihm. Er hat es ebenso wie ‚den Lebensbaum‘ in seiner sogenannten ‚goldenen Periode‘ geschaffen. Die vorherrschende Farbe ist die Goldfarbe, alles was goldfarben ist, wirkt auch heute noch wertvoll und kostbar. Wir werden uns im Workshop mit dem ‚Lebensbaum‘ beschäftigen. Die Zweige des Baumes wirbeln und drehen sich. Sie bilden ein Geflecht aus kräftigen Zweigen, Ranken und Windungen. Der Baum wird im allgemeinen als Zeichen für das Leben betrachtet, er ist in der Erde verwurzelt und wächst gleichzeitig zum Licht heran. Klimt verwendet eine Fülle von Symbolen und daneben Gold für die Farbe, um eine magische Welt zu illustrieren. Es wird unter anderem mit goldener Acrylfarbe, Goldpapier und diversen anderen Materialien gearbeitet und Alle erschaffen sich ihren eigenen ganz persönlichen Lebensbaum!

SAMSTAG	18.1, 10.30 - 13.30 Uhr, Atelier Brandstädter Niederneisen
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	43.00 EUR inkl. Material, Getränke/Snack
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

■ 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 Murmel-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	25.1., 14.00 -17.00 Uhr, Werkstatt im Kultwerk Weiterer Termin: SA 22.2., 14.00 - 17.00 Uhr
Leitung:	Thomas Böhm
Kursgebühr:	jew. 30,00 EUR zzgl. Material ca 7,00 - 15,00 EUR (inkl. Getränke und Snack)
Anmeldung:	bis 18.1. per Mail an Kreativboehmi@gmx.de

■ Offener Videoworkshop. Für Jugendliche ab 12 Jahren

Wir werden zusammen professionelle Videobearbeitung auf dem Mac machen. Wir drehen mit dem Handy und schneiden mit Premiere Pro. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Egal, ob es sich um einen kurzen Spielfilm, Dokumentation, YouTube-Video oder VLOG handelt. Auf drei Schneidplätzen könnt Ihr zusammen oder jeder für sich, unter Anleitung euren eigenen Film produzieren. Wir freuen uns auf euch.

MITTWOCH	ab 29.1. (wöchentlich), 18.00 - 21.00 Uhr, Videowerkstatt im KultWerk
Leitung:	Angelika Luckas, Mediadesignerin
Kursgebühr:	keine / Anmeldung: nicht erforderlich
Info:	unter Fon 06430-929724, Kreml

KINDERKINO IM KREML /

■ Garfield - Eine extra Portion Abenteuer

Zeichentrick / USA 2024 / Regie: Mark Dindal / 101 Min / FSK: o. A.



In diesem aufregenden Film dreht sich alles um den faulen Kater Garfield. Garfield liebt zwei Dinge über alles: Lasagne und das Faulenzen. Aber wie immer hat das Leben andere Pläne für ihn! Eines Tages taucht plötzlich Garfields seit langem verschollener Vater Vic auf. Vic ist ein lustiger, aber auch chaotischer Straßenkater. Zusammen mit seiner alten Freundin Jinx bringt Vic jede Menge Unruhe in Garfields gemütliches Leben. Statt in Ruhe zu faulenzeln, muss Garfield sich seinem Vater und seinen verrückten Abenteuern stellen. Es wird wild, denn Vic hat einen Plan für einen aufregenden Raubzug. Garfield kann sich nicht einfach davonstellen. Zum Glück hat er seinen treuen Hundekumpel Odie an seiner Seite, der ihm hilft, das Chaos zu bewältigen.

Der Film ist eine lustige und spannende Geschichte über Familie, Abenteuer und die Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt. Garfield muss lernen, dass man manchmal aus seiner Komfortzone heraustreten muss, um neue Erfahrungen zu sammeln - auch wenn es mit einer Menge Chaos verbunden ist!

■ KinderkinoSpecial: KUBU - Kinderkino zum Mitmachen: Gemeinsam stark. Mit Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für Kinder + Moderation

Deutschland 2024 / Regie: diverse / 80 Min / empfohlen ab 5 Jahren



Eins, zwei, drei, vier - KUBU ist wieder hier! KUBU - Kinderkino zum Mitmachen. Mit moderierten Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für alle Kinder ab 5 Jahren. Gemeinsam entdecken wir die

Magie des Kinos. Mit Filmen, die zum Lachen, Nachdenken und Staunen anregen und die Vielfalt faszinierender Filme erlebbar machen. Kino ist auch ein Ort des gemeinschaftlichen Erlebens – und gemeinsam sind wir stark. Ein Film funktioniert anders, wenn man ihn mit vielen anderen Leuten zusammen in einem Saal schaut, gemeinsam lacht und gemeinsam weint. - Die Filmbewertungsstelle Wiesbaden hat ein unterhaltsames moderiertes Kurzfilmangebot erstellt, um das junge Publikum für Kino zu begeistern. KUBU richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und ihre Begleitung. Eine Moderatorin führt durch das Programm und sorgt mit Erzählungen, Fragen und Spielen für jede Menge Spaß.

Folgende Filme werden gezeigt:

Zoom von Hannah Jandl: Die Fußballmannschaft des FC Español München zeichnet sich durch die Vielfalt seiner Mitspielenden aus. Doch was bedeutet Vielfalt eigentlich? Ein inspirierender Kurzdokumentarfilm für Kinder, der das Gemeinsame ebenso feiert wie das Individuelle.

Tuu Tuu Til von Veronica Solomon: Der kleine Junge ist total neugierig auf die Welt. Er möchte alles entdecken, alles ausprobieren. Doch nicht alles, was der kleine Junge anfassen will, ist ungefährlich. Und nicht jeder Weg ist unbeschwerlich. Doch glücklicherweise gibt es ja das ‚Tuu Tuu Til‘, das ihm weiterhilft, wenn er Hilfe braucht.

Filante von Marion Jamault: Schon seit Tagen ist die Hausratte von Paulette verschwunden. Doch das Mädchen, das in einem Leuchtturm wohnt, gibt die Hoffnung nicht auf, legt jeden Abend ein Stückchen Käse auf die Fensterbank und wünscht sich immer dann, wenn eine Sternschnuppe auftaucht, dass ihre Ratte zurückkommt. Ein magisch-verzauberndes Kurzfilmkinoabenteuer.

Paris Recyclers von Nikki Schuster: Paris-pittoresque und kosmopolitisch, Chansons und Street Art. Der Film portraitiert

die kulturellen, sozialen und urbanen Strukturen dieser Stadt auf experimentelle Weise.

Tilli Klapperzahn von Elisa Klement: Tilli darf allein zuhause bleiben. Nur solange Mama einkaufen geht. Das ist schon eine große Sache, denkt sich Tilli.

■ Die Schule der magischen Tiere 3

Deutschland 2024 / Regie: Sven Unterwaldt / Darst.: Lilith Julie Johna, Loris Sichrovsky, Emilia Maier / 103 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung

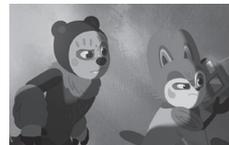


Zu Beginn des neuen Schuljahres hat Ida eine klare Mission: Gemeinsam mit ihrer Klasse möchte sie am jährlichen Waldtag teilnehmen, um sich für den Schutz des Waldes und seiner tierischen Bewohner stark zu machen. Auch Helene ist dabei, doch ihr Interesse gilt weniger dem Naturschutz als ihrer Karriere als Influencerin. Was zunächst egoistisch wirkt, hat jedoch einen ernsten Hintergrund: Helenes Familie steckt in finanziellen Schwierigkeiten. Sie hofft, mit mehr Followern ihre Existenz zu sichern. Zu allem Überfluss setzt Helenes magisches Tier, der anspruchsvolle französische Kater Karajan, sie zusätzlich unter Druck. Er ist ein echter Luxusliebhaber und macht kein Geheimnis daraus, dass er von Helene Höchstleistungen erwartet. Gleichzeitig erhält Jos bester Freund Silas ebenfalls einen magischen Begleiter – das vegane Krokodil Rick. Doch Silas' Wunsch, Helene zu beeindrucken, führt dazu, dass er die Freundschaft zwischen ihm und Jo auf eine harte Probe stellt. Schafft die Klasse es den Wald zu retten?

Der Film verbindet auf charmante Weise wichtige Themen wie Umweltschutz, Freundschaft und persönliche Herausforderungen mit einer Prise Magie und Humor. Ein Film, der zum Nachdenken anregt und gleichzeitig Spaß macht!

■ Das Geheimnis der Perlimps

Animationsfilm / Brasilien 2024 / Regie: Alê Abreu / 80 Min / FSK: ab 6 Jahren



Im Zentrum der Geschichte stehen die Agenten Cláé und Bruó, zwei Spione, die aus feindlichen Königreichen stammen. Doch als eine Bedrohung die Welt der Perlimps zu zerstören droht, müssen die beiden ihre Differenzen überwinden und zusammenarbeiten. Auf ihrer Reise durch mystische Wälder voller seltsamer Kreaturen und beeindruckender Landschaften lernen sie nicht nur die Macht der Zusammenarbeit kennen, sondern auch, dass wahre Freundschaft Grenzen überwinden kann.

Mit seiner einzigartigen, handgezeichneten Animation und einem Soundtrack, der die traumhafte Atmosphäre unterstreicht, ist 'Das Geheimnis der Perlimps' ein visuelles und emotionales Erlebnis. Der Film behandelt Themen wie Umweltschutz, Toleranz und Mut und richtet sich sowohl an Kinder als auch an Erwachsene.

Alles für
den gesunden Schlaf



Nach dem Kino
ein gemütliches
Bett

dormiente®
CENTER IDSTEIN



SCHLAF-KONZEPT

Schlafberaterin Martina Ferber
Weiherwiese 4 · 65510 Idstein
Telefon: 0 61 26 - 955 78 98
www.dormiente-center-idstein.com

■ Kino-Kolumne

Ein Nachschlag bei Wikipedia zum Thema Vampirfilme bringt Erstaunliches zutage. Die Filmgeschichte weist nämlich nicht, wie man vielleicht vermuten würde, etliche dutzend, sondern mehrere hundert Vampirfilme auf. Allein in der Hoch-Zeit des Subgenres des Grusel/Horrorfilms, den 70er Jahren, sind es über 80. Nun ist Film auch immer Geschäft und produziert wird nur, was Gewinn verspricht. Warum aber ist der Vampirmythos über Jahrzehnte so lukrativ? Vermutlich weil er die wichtigen Dinge des Lebens verhandelt, zumindest einige davon. Vor allem geht es um Religion und Sexualität bzw. um die Reglementierung der Sexualität durch Moralvorstellungen der Kirche. Bisschen weit hergeholt? Nicht wenn man sich die Topoi des Vampirismus mal durch die küchenpsychologische Brille anschaut. Da könnte der nächtliche (!) Biss des Vampirs dann durchaus zum ersten Kuss werden. Zu einer Verführung, die über das Lebenselixier Blut zu Glückseligkeit und ewigem Leben im Diesseits führt. Das stellt natürlich die Autorität der Kirche infrage, die dem unchristlichen Treiben mit Kreuzifix und dem lustfeindlichem Gestank von Knoblauch zu Leibe (!) rückt.

Seit über 100 Jahren fanden Autoren und Regisseure in diesen Urmotiven des Vampirmythos den Stoff für Geschichten in allen erdenklichen und auch grotesken Varianten. Interessant im Übrigen, dass der Beginn der Filmgeschichte und das Erscheinen von Bram Stokers „Dracula“ nahezu parallel erfolgt.

Der erste klassische Vampirfilm entstand 1922 in Deutschland. „Nosferatu - Eine Symphonie des Grauens“ von F.W. Murnau ist ein stilbildender Klassiker bis heute. Der Name „Dracula“ taucht erstmals 1931 in der Filmgeschichte auf. Es ist die erste offizielle Verfilmung des gleichnamigen Romans. Der lüsterne Graf wird gespielt von Bela Lugosi, Regie führte Ted Browning. In der Folge weist die Filmgeschichte bis 1950 gut zwei Dutzend größtenteils amerikanische Vampirfilme auf. In den 50ern begann dann auch Europa Blut zu lecken. Der Output ist aber noch überschaubar. Fun fact am Rande: Seine markanten Eckzähne bekam der Blutsauger erstmals in dem türkischen Beitrag „Dracula Istanbul'da“ aus dem Jahr 1953 verpasst.

Mit dem Film „Die Stunde wenn Dracula kommt“ (Mario Bava) nahm 1960 die Geschichte des Vampirfilm so richtig Fahrt auf. Allein Trashfilm Ikone Bava drehte innerhalb weniger Jahre 4 weitere Vampirfilme. Darunter Kuriositäten wie „Vampire gegen Herakles“ und „Planet der Vampire“. In den 70er Jahren überschwemmten Vampirfilme geradezu die Kinos. Vor allem die in Bahnhofsnähe. Bei der Titelvergabe war der schlüpfrigen Phantasie der Produzenten keinerlei Grenze gesetzt: „Dracula's Bluthochzeit mit Frankenstein“, „Dracula's Hexenjagd“, „Vampyros Lesbos - Erbin des Dracula“, „Dracula jagt Minimädchen“, „Female Vampire - Erotikill“ usw. Etwas seriöser gingen es da die legendären Londoner Hammer Studios an, die den seit den frühen 50er Jahren vielbeschäftigte Darsteller Christopher Lee (bis zu 10 Filme im Jahr) ein gutes Dutzend Mal mit der Rolle des untoten Grafen betraute. Was da zum Thema aus Europa auf den Markt kam, waren vor allem B-Pictures. Viele davon genauso peinlich und bekloppt, wie die Filmtitel nahelegen. Aber wir wissen ja, wenn schlechte Filme so richtig freidrehen, hat das durchaus seinen Unterhaltungswert.

In den 80er Jahren übernahm dann wieder Hollywood. Womit der Vampirfilm im Mainstream angekommen war. Ab da entstanden ca. 300 weitere Vampirfilme. Ein Höhepunkt hier sicherlich das Meisterwerk „Near Dark“ (1987) von Kathryn Bigelow. Kaum eine Regiegröße in Hollywood, die sich nicht am Genre versucht hat: Tony Scott, Michael Mann, Ken Russell, Neil Jordan, Joel Schumacher, John Landis, Francis Ford Coppola, Wes Craven,

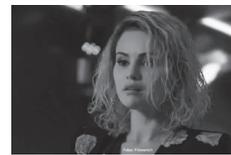
John Carpenter uvm. Sie bemühten sich um neue, originelle Varianten des Stoffes. Mal mehr, mal weniger gelungen.

Wenn also 2025 ein neuer Vampirfilm ins Kino kommt, liegt die Frage durchaus nahe - muss das sein? Ist nicht längst alles erzählt? Und die Antwort ist eindeutig JA. Denn „Nosferatu - Der Untote“ (ab dem 30.1. bei uns im Kreml) ist von Robert Eggers, einem der eigenwilligsten jungen Independent Regisseure aus den USA. Seine bisherigen drei Filme (The Witch, Der Leuchtturm, The Northman - alle bei uns im Kreml gelaufen) hatten die Schnittstelle zwischen Arthaus und Genre jeweils punktgenau angepeilt und getroffen. In Teilen rauschhafte Filme, geprägt von unbedingtem Stilwillen. Genau das trifft auch auf „Nosferatu“ zu, der ein Remake von Murnaus Klassiker ist und sich somit bildstark am Expressionismus des Originals orientiert. Ist in Amerika an Weihnachten gestartet und wird dort als Oscarkandidat gehandelt.

Kreml Programmkino - Thomas Lawetzky

■ Emilia Pérez

Frankreich 2024 / Buch und Regie: Jacques Audiard / Darst.: Zoe Saldana, Karla Sofia Gascón, Selena Gomez / 139 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Nachdem sie jahrelang die gefährlichsten Verbrecher des Landes verteidigte, bietet ein neuer Fall der mexikanischen Anwältin Rita die Möglichkeit, sich reinzuwaschen. Sie soll nämlich dem Drogenkartellboss

Juan „Manitas“ Del Monte helfen, aus dem Geschäft auszusteigen und zu verschwinden. Sein Plan ist es, sich einer geschlechtsangleichenden Operation zu unterziehen, sodass er endlich als Frau leben kann. Das Problem ist nur, dass er dann seine Frau und die beiden Kinder nicht mehr sehen kann.

Seit über 30 Jahren ist Jacques Audiard (Der Geschmack von Rost und Knochen, Wo in Paris die Sonne aufgeht) geradezu eine Ikone der französischen Arthaus Kinos. Und zwar eine sehr unberechenbare, was Machart und Inhalt seiner Filme anbelangt. Das gilt auch für „Emilia Perez“, ein Musical, das Themen und Genres wild durcheinander wirbelt. Klingt konfus, ist es aber nicht. Der Film funkelt geradezu in seiner überbordenden Kreativität und Fantasie.

■ Des Teufels Bad

Österreich 2024 / Buch und Regie: Veronika Franz und Severin Final / Darst.: Anja Plaschg, Maria Hofstätter, David Scheid / 122 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Der Film spielt um 1750 in einer kleinen Gemeinde in Österreich. Das dörfliche Leben wird bestimmt von grimmiger Frömmigkeit, Aberglaube und harter Arbeit. Hier heiratet die junge Agnes einen Mann aus der Nachbarschaft. Doch die Ehe steht unter keinem guten Stern. Das Leben wird für Agnes zunehmend zu einer Qual. Sie wird depressiv und flüchtet sich in finstere Rituale. Was dann passiert ist unglaublich, aber historisch belegt.

„Des Teufels Bad“ ist einer jener Arthaus Filme, die ihre Geschichte ganz übers Visuelle, über atemberaubende Bilder erzählen. Da ist zum einen die Natur, der Wald. Zum Anderen aber das Leben der Menschen um 1750 und mit welcher Mühsal der Alltag bewältigt wurde. Der Film zeigt und erzählt all dies mit einem Maß an Authentizität, wie man es im Kino nur alle 10 Jahre erlebt. Ziemlich überwältigend. Keine leichte Kost, aber ein Meisterwerk.

■ The Outrun

Großbritannien-Deutschland 2024 / Buch und Regie: Nora Fingscheidt / Darst.: Saoise Ronan, Paapa Essidou, Stephen Dillane / 119 Min / FSK: ab 12 Jahren



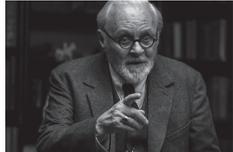
Nach mehr als einem Jahrzehnt kehrt Rona in ihre Heimat auf den entlegenen Orkney-Inseln zurück. Während sie die einzigartige Landschaft, in der sie aufgewachsen ist,

wiederentdeckt, vermischen sich ihre Kindheitserinnerungen mit der letzten, von Sucht geprägten Zeit. Ihr damaliger Aufbruch in die Stadt und die folgenden ausschweifenden Jahre in London endeten in einem schmerzhaften Absturz. Doch nach und nach wird die Begegnung mit der rauen Natur der Inseln zu einer Chance auf ein neues Leben.

Nach ihrem Welterfolg „Systemsprenger“ hat sich Nora Fingscheidt ein paar Jahre zeitgelassen für ihren neuen Film. Erneut stellt sie eine Protagonistin ins erzählerische Zentrum, die schwer zu greifen ist, deren Leben in zwei Phasen zerfällt. Da ist zum einen die zügellose Kneipen- und Partywelt Londons und dann die phantastische Inselwelt Schottlands. Auch der Film changiert zwischen den Exzessen der Großstadt und der traumhaft schönen und abgeschiedenen Natur Schottlands.

■ Freud - Jenseits des Glaubens

USA-Großbritannien 2023 / Buch und Regie: Matt Brown / Darsteller: Anthony Hopkins, Matthew Goode, Liv Lisa Fries / 110 Min / FSK: ab 12 Jahren



London, 3. September 1939. Soeben ist der Zweite Weltkrieg ausgebrochen. Sigmund Freud ist mit seiner Tochter Anna Freud vor dem Nazi-Regime aus Wien geflohen. Anna, selbst Psychoanalytikerin, unterstützt ihren Vater bedingungslos, kämpft aber auch um die Anerkennung ihrer eigenen Bedürfnisse. Wenige Tage vor seinem Tod stattet ein Gelehrter vom College der University of Oxford Freud einen Besuch ab: C.S. Lewis, der später mit „Die Chroniken von Narnia“ Weltruhm erlangen wird. An diesem Tag liefern sich zwei große Denker des zwanzigsten Jahrhunderts einen kontroversen Diskurs über Liebe, den Glauben, die Zukunft der Menschheit und die für sie alles entscheidende Frage: Gibt es einen Gott?

Ob die Begegnung zwischen dem Atheisten Freud und dem Theologen Lewis tatsächlich stattgefunden hat, ist nicht belegt. Aber für das Theaterstück, das dem Film zugrunde liegt, ist dies die Prämisse für spannende und tiefgründige Gespräche. Klingt bisschen spröde. Ist es aber nicht, was vor allem an dem wunderbaren Anthony Hopkins liegt. Für den Jahrhundertschauspieler ein würdiges Alterswerk.

■ Queer

USA-Italien 2024 / Regie: Luca Guadagnino / Darst.: Daniel Craig, Lesley Manville, Jason Schwartzman / 135 Min / FSK: ab 16 Jahren

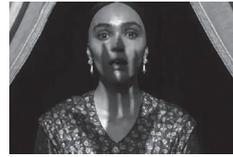


Der US-Amerikaner William Lee ist zu Beginn der 1950er Jahre nach einer Drogenrazzia in New Orleans nach Mexiko-Stadt geflüchtet, um das Leben zu genießen und ungestraft seiner Drogensucht nachgehen zu können. Er hat Geld von seiner Familie und ist daher finanziell unabhängig. Die Queer-Szene und die Cantinas in der Stadt sind für Lee eine Art Paradies. Meist ist er in weißen Leinenanzügen, einem Fedora und einer Brille unterwegs. Eines Abends macht er bei einem Hahnenkampf die Bekanntschaft des Ex-Soldaten Eugene Allerton, in den er sich verliebt. Sie schlafen auch miteinander, doch Eugene lässt sich von Lee für alle Gefälligkeiten in ihrer komplizierten Beziehung bezahlen. Gemeinsam begeben sich Lee und Eugene nach Südamerika, um nach Yage zu suchen, einer magischen Pflanze, die in den Dschungeln Ecuadors wächst. Sie besuchen Dr. Cotter, eine US-amerikanische Botanikerin, die dort lebt.

Seit seinem wunderbaren Film „Call me by your name“ ist der Italiener Luca Guadagnino ein internationaler Regie Star und als solcher ausgesprochen fleißig. Auch sein neuester Film ist eine schwule Liebesgeschichte, diesmal nach einer Erzählung des amerikanischen Drogenpapstes William S. Burroughs. Das Ganze ist ein ziemlich wilder Trip, sehr stylish und in der zweiten Filmhälfte immer wieder ins Surreale driftend. Im Übrigen Ex-James Bond Daniel Craig in einer Glanzrolle.

■ Nosferatu - Der Untote

USA 2024 / Buch und Regie: Robert Eggers / Darst.: Bill Skarsgard, Lily Rose Depp, Willem Dafoe / 132 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Der junge Thomas Hutter wird von seinem Arbeitgeber zum Schloss des Grafen Orlok geschickt. Während seines Aufenthalts dort beginnt er zu vermuten, dass Orlok ein Vampir sein könnte. Bevor er fliehen kann, sieht Graf Orlok ein Foto von Hutters Frau Ellen und bemerkt ihre Schönheit, insbesondere die Schönheit ihres Halsausschnitts. Darauf entwickelt er eine Obsession mit Ellen und beginnt, sie zu verfolgen. **Ein neuer Vampirfilm? Da wäre man eigentlich geneigt dankend abzuwinken. Wäre er nicht von Robert Eggers, dem vielleicht originellsten und eigenwilligsten amerikanischen Independent Regisseur. (siehe auch Kino Kolumne). Mit Filmen wie „The Witch“, „Der Leuchtturm“ und zuletzt „The Northman“ (alle im Kreml gelaufen) hat er nicht nur hohes Stilbewusstsein, sondern auch den unbedingten Willen zu historischer Authentizität bewiesen. Gilt auch für „Nosferatu“, der sich stark am deutschen Original von Murnau 1922 orientiert. Gerade optisch ein rauschhafter Film an dem man sich nicht sattsehen kann.**

■ FILMKUNST im Kreml

■ Element of Crime:

Wenn es dunkel und kalt wird in Berlin

Dokumentarfilm / D 2024 / Buch und Regie: Charly Hübner / 94 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Dieser Film erzählt die Geschichte und Gegenwart einer ganz besonderen deutschen Band, die Geschichte von ELEMENT OF CRIME: Es geht um Musik, Freundschaft, eine Haltung zur Welt und um das Geheimnis, 40 Jahre Musik zusammen zu machen. ELEMENT OF CRIME wurde 1985 gegründet und ist seitdem aus der deutschen Musiklandschaft nicht mehr wegzudenken. Sie gilt als die bekannteste unbekannteste oder die unbekannteste bekannte Band des deutschen Sprachraums. Was sind das für Künstler? Wie wurden sie zu dem, was sie sind? Regisseur Charly Hübner geht diesen Fragen mit viel Feingefühl nach. Er folgt der Band auf einer Tournee durch Berlin, die eigens für diesen Film organisiert wurde, und führt uns zu Orten, die stellvertretend für die Entwicklung der Band stehen. Wir sehen die Mauerstadt Berlin, erfahren von den wichtigsten Weggefährten, von New York, John Cale, London, Düsseldorf, Ata Tak, dem Ende der Neuen Deutschen Welle und dem Anfang von ELEMENT OF CRIME. Nie nostalgisch, nie klingt er nach der „guten alten Zeit“. Dafür ist die Band viel zu lebendig – im Grunde auf dem Höhepunkt ihres Schaffens.

■ Münster & Kandinsky

Deutschland 2024 / Regie: Marcus O. Rosenmüller / Darst.: Vanessa Loibl, Vladimir Burlakov, Julian Koechlin / 125 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Anfang des 20. Jahrhunderts lebt und malt die gebürtige Berlinerin Gabriele Münter gemeinsam mit ihrer großen Liebe, dem Russen Wassily Kandinsky, im bayerischen Murnau am Staffelsee. Die Provinz wird zum Ausgangspunkt eines künstlerischen Aufbruchs in die Moderne, der Malerei und Kunstverständnis revolutioniert und die lockere Künstlerbewegung Der Blaue Reiter hervorbringt. **Atmosphärisch dicht zeichnet der Film die Lebens- und Liebesgeschichte von Münster und Kandinsky nach: Die junge Malschülerin, die sich in den knapp elf Jahre älteren Lehrer verliebt. Ihr gemeinsames Leben auf Reisen und im Blauen Land, das zur Inspirationsquelle ihrer Malerei wird und sie zu Pionieren ihrer Zeit macht. Ihre künstlerisch produktive, aber privat eher fatale Verbindung, die Münster immer mehr verzweifeln und Kandinsky immer missmutiger werden lässt.**

■ The Room Next Door

Spanien 2024 / Buch und Regie: Pedro Almodóvar / Darst.: Tilda Swinton, Julianne Moore / 110 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Dies ist der erste englischsprachige Film des spanischen Meisterregisseurs Pedro Almodóvar. Im Mittelpunkt stehen zwei New Yorker Freundinnen, die den Kontakt zueinander nach etlichen Jahren wieder aufleben lassen. In gemeinsamen Gesprächen setzen sie sich mit den elementaren Fragen des Lebens auseinander. Es geht um Reue, Erlösung, um die eigene Sterblichkeit.

Frauen haben in den Filmen von Pedro Almodóvar schon immer im Mittelpunkt gestanden. Vielleicht nicht weil sie unbedingt die besseren Menschen sind, wohl aber die interessanteren. In der Verfilmung eines Romans von Sigrid Nunez fokussiert sich der Spanier vollständig auf seine beiden wunderbaren Darstellerinnen, die in einer edlen Sommerresidenz über die Dinge des Lebens und des Todes parlieren.

■ FILMSPECIAL im Kreml

■ Die Liebe zum Leben

Dokumentarfilm / Deutschland 2023 / Regie Annette Ortlieb / 63 Min / FSK: o. A.



Kriegsdienstverweigerer und Deserteure werden kriminalisiert und stigmatisiert, und dies ist heute nicht anders als vor siebzig Jahren, hier nicht anders als in anderen Ländern. 30.000 Deserteure

wurden in Deutschland während des 2. Weltkriegs zum Tode verurteilt. Einer von ihnen ist der Bremer Ludwig Baumann. Er überlebt Todesstrafe, KZ und Ostfront. Aber selbst nach dem Krieg behält die Todesstrafe ihre Gültigkeit. Er kämpft 12 Jahre mit fast übermenschlichen Kräften auf allen gesellschaftlichen und politischen Ebenen für die Aufhebung aller Strafen gegen Deserteure. Schließlich ist er erfolgreich: 2002 - fast 60 Jahre nach Kriegsende - werden die Todesurteile endlich aufgehoben. Im Film erzählen Ludwig Baumann selbst, sowie die Unterstützerin und Freundin Ursula Prahm, der Historiker Detlef Garbe und die damalige Justizministerin Herta Däubler-Gmelin über ihre Begegnungen und den Kampf Ludwigs Baumanns. Ein versöhnlicher und Mut machender Film. Regisseurin Annette Ortlieb ist es gelungen, mit ihrem Film ein komplexes Porträt dieses streitbaren Menschen zu zeichnen, und zugleich auf ein Kapitel der deutschen Nachkriegsgeschichte aufmerksam zu machen, dass in diesen unfriedlichen Zeiten wieder erschreckend relevant geworden ist.

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

- 2.1. - 8.1. BAR STORIES - Deutschland 2020 - 3 min 27. Ein Kneipenabend voller komischer Zwischenfälle aus der Perspektive des Barkeepers.
- 9.1. - 15.1. FAREWELL PACKETS OF TEN - Irland 2007 - 3 min 17. Betrachtungen zum langen Leben von Kettenraucherinnen..
- 16.1. - 22.1. M.A. NUMMINEN SINGT WITTGENSTEIN - Finnland 1993 - 1 min 53. Er singt Ludwig Wittgensteins ‚Tractatus Logico Philosophicus‘.
- 23.1. - 29.1. A DOUBLE LIFE - Niederlande 2018 - 2 min 41. Eine köstlich-schwarze Komödie über ein Ehepaar mit unterschiedlichen Vorstellungen von Geschlechterrollen.
- 30.1. - 5.2. CAREFUL WITH THAT CROSSBOW - Neuseeland 2010 - 1 min 45. Ein kleiner Junge feuert eine Armbrust ab - auf seine Schwester!

■ Kurzfilm für Kinder

- 2.1. - 5.2. AAAAH! - Frankreich 2022 - 4 min 41 ...ist ein Schrei des Schmerzes, der Überraschung, der Angst, der Freude...

Unser Kino – Deine Party

Buche unser Kino für Deine private Filmvorführung

Infos unter: 06430-929724

KULTUR IM KREML/

■ KinderkinoSpecial: KUBU - Kinderkino zum Mitmachen: Gemeinsam stark. Mit Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für Kinder + Moderation



Eins, zwei, drei, vier - KUBU ist wieder hier! Zu einem besonderen Filmevent möchten wir zum Auftakt unseres Kinderkinoprogramms 2025 für SO 12.1., 15.30 Uhr alle Kinder herzlichst einladen: KUBU – Kinderkino zum Mitmachen. Mit moderierten Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für alle Kinder ab 5 Jahren (Deutschland 2024 / Regie: diverse / 80 Min).

Gemeinsam entdecken wir die Magie des Kinos. Mit Filmen, die zum Lachen, Nachdenken und Staunen anregen und die Vielfalt faszinierender Filme erlebbar machen. Kino ist auch ein Ort des gemeinschaftlichen Erlebens – und gemeinsam sind wir stark. Ein Film funktioniert anders, wenn man ihn mit vielen anderen Leuten zusammen in einem Saal schaut, gemeinsam lacht und gemeinsam weint.

Die Filmbewertungsstelle Wiesbaden hat ein unterhaltsames moderiertes Kurzfilmangebot erstellt, um das junge Publikum für Kino zu begeistern. KUBU richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und ihre Begleitung. Eine Moderatorin führt durch das Programm und sorgt mit Erzählungen, Fragen und Spielen für jede Menge Spaß. Folgende Filme werden gezeigt: Zoom / Tuu Tuu Til / Filante / Paris Recyclers / Tilli Klapperzahn.

SONNTAG 12.1., 15.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt: 5,00 EUR
Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de oder an der Tageskasse
Hinweis: Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kinderkino im Kreml

■ Konzert: Mallet

Classic Rock in seiner ganzen Bandbreite



Nach 43 Jahren Bandgeschichte, unzählbar vielen Gigs im In- und Ausland, tausenden von Bandbuskilometern und einer nicht enden wollenden musikalischen Produktivität steht eins fest: Wo Mallet drauf steht ist Mallet drin! - Mallet ist Kult - und das längst nicht mehr nur in Wiesbaden auch bei uns im Kreml-Kulturhaus. - Vorgetragen werden eigene Songs aus mittlerweile 14 Mallet Alben und Cover Songs im eigenen unverwechselbaren Mallet Stil in der ganzen Bandbreite des Genre von soft bis hart. Gerade diese Abwechslung macht jedes Konzert zu einem Erlebnis und es sollte für jeden was dabei sein. - Besetzung: Jürgen Rehberg (Gitarre & Gesang) / Manfred Dünzl (Bass & Background vocals) / Robin Staudenmeier (Drums & Background vocals).

FREITAG 17.1., 21.00 Uhr, KultWerk
Eintritt: 16.00 EUR / 14.00 EUR ermäßigt
Tickets: unter Fon 06430-929724 oder Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw. Abendkasse
Sponsoring: mabakon GmbH - Hebeteknik, Maschienebau, Konstruktion - Aarbergen

■ Ausstellung: Thomas Peter Rosinski



„Interessiert dich etwas Besonderes oder bloß alles“ (Samuel Beckett)

Thomas Peter Rosinski, geb. 1968 in Überlingen am Bodensee. Künstler und Psychologe. Frühe künstlerische Interessen bereits als 5-jähriger. Später intensives weitergehendes Interesse an Kunst, am eigenen Ausdruck und der Beschäftigung mit den Kunstwerken anderer, berühmt oder unbekannt. Als Jugendlicher entsteht durch einen eigenen Bootsfund aus dem frühen Mittelalter am Bodensee das Interesse für Archäologie.

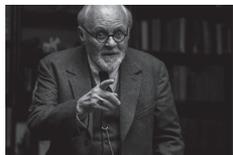
Kultur Veranstaltungen		Kinder- & Jugend Programm	Kino Programm	KREML	
Mi	1		Mi	1	Closed/Geschlossen
Do	2		Do	2	18.30 Ü Filmkunst im Kreml EMILIA PÉREZ Filmstart DES TEUFELS BAD Ü 21.00
Fr	3		Fr	3	16.30 Ü EMILIA PÉREZ 19.00 Ü EMILIA PÉREZ DES TEUFELS BAD Ü 21.30
Sa	4	16.30 Kinderkino Garfield Eine extra Portion Abenteuer	Sa	4	18.30 Ü DES TEUFELS BAD EMILIA PÉREZ Ü 21.00
So	5	15.30 Kinderkino Garfield Eine extra Portion Abenteuer	So	5	17.30 Ü DES TEUFELS BAD EMILIA PÉREZ Ü 20.00
Mo	6		Mo	6	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	7		Di	7	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	8		Mi	8	18.30 Ü Kinotag DES TEUFELS BAD Kinotag EMILIA PÉREZ Ü 21.00
Do	9	 <p>KINDERKINO ZUM MITMACHEN PROGRAMM 4 Mit spannender Live-Moderation!</p>	Do	9	18.30 Filmkunst im Kreml ELEMENT OF CRIME WENN ES DUNKEL UND KALT WIRD IN BERLIN Filmstart THE OUTRUN 20.30
Fr	10		Fr	10	16.30 Filmkunst im Kreml ELEMENT OF CRIME WENN ES DUNKEL UND KALT WIRD IN BERLIN 18.30 Ü DES TEUFELS BAD THE OUTRUN 21.00
Sa	11		Sa	11	18.30 THE OUTRUN DES TEUFELS BAD Ü 20.45
So	12	15.30 KinderkinoSpecial: KUBU – Kinderkino zum Mitmachen.	So	12	15.30 Kinderkino KUBU Kinderkino zum Mitmachen 17.30 THE OUTRUN DES TEUFELS BAD Ü 19.45
Mo	13		Mo	13	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	14		Di	14	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	15		Mi	15	18.30 Kinotag THE OUTRUN Kinotag DES TEUFELS BAD Ü 20.45
Do	16		Do	16	18.30 Filmkunst im Kreml ELEMENT OF CRIME WENN ES DUNKEL UND KALT WIRD IN BERLIN Filmstart FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 20.30
Fr	17	21.00 Konzert MALLET	Fr	17	16.30 FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 18.45 THE OUTRUN FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 21.00
Sa	18	20.00 Ausstellungseröffnung Thomas Peter Rosinski	Sa	18	18.30 FREUD JENSEITS DES GLAUBENS THE OUTRUN 20.45
So	19	11.00 Kinomatinee mit Frühstück und Film: Freud - Jenseits des Glaubens	So	19	13.00 Kinomatinee FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 17.30 FREUD JENSEITS DES GLAUBENS Filmkunst im Kreml ELEMENT OF CRIME WENN ES DUNKEL UND KALT WIRD IN BERLIN 19.45
Mo	20		Mo	20	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	21		Di	21	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	22		Mi	22	18.30 Kinotag FREUD JENSEITS DES GLAUBENS Kinotag THE OUTRUN 20.45
Do	23		Do	23	18.30 Ü Filmkunst im Kreml Münter & Kandinsky Filmstart QUEER Ü 21.00
Fr	24	16.30 Film im Originalton: Queer	Fr	24	16.30 Ü QUEER 19.00 FREUD JENSEITS DES GLAUBENS QUEER Ü 21.15
Sa	25	21.00 SpaceBoogieNight, Vol. 2 mit DJ Willi the Cook	Sa	25	18.15 Ü QUEER FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 20.45
So	26	16.00 Fotovortrag / Reisebericht Renate Körper: Uganda - Tiere, Menschen, Landschaften	So	26	17.15 Ü QUEER Filmkunst im Kreml Münter & Kandinsky Ü 19.45
Mo	27		Mo	27	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	28		Di	28	Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	29	14.00 Kinonachmittag für Senioren mit Film: Freud - Jenseits des Glaubens und anschl. Kaffetrinken	Mi	29	14.00 Seniorenfilm FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 18.30 Ü Kinotag QUEER Kinotag FREUD JENSEITS DES GLAUBENS 21.00
Do	30	18.30 Filmspecial Schuld und Justiz: Die Liebe zum Leben	Do	30	18.30 Filmspecial DIE LIEBE ZUM LEBEN Filmstart Nosferatu DER UNTOTE Ü 20.30
Fr	31		Fr	31	16.30 Filmkunst im Kreml THE ROOM NEXT DOOR 18.30 Ü QUEER Nosferatu DER UNTOTE Ü 21.00

Öffnungszeiten Café:	Mo/Di	Do, Fr	Mittwoch	Samstag	Sonn-/Feiertag	Eintrittspreise Kino:	Kinder-Kino:	5.00 EUR	Ü = ab 121 Min.
	Ruhetag	ab 17 Uhr	11-14 Uhr	ab 16.30 Uhr	ab 11 Uhr / 15 Uhr		Eintritt Kino:	8.50 EUR	9.50 EUR (Ü)
			+ ab 17 Uhr				Mittwoch (Kinotag):	7.00 EUR	8.00 EUR (Ü)

Die Kunst der Steinzeit ist eine Quelle der Inspiration und prägt die künstlerische Herangehensweise. Kunst als Ausdruck begleitet schon das ganze Leben. In der Studienzeit bringt bildhauerischen Schaffen im eigenen Atelier in Marburg; „mit den Händen am Leben“ nochmal deutlich das künstlerische Streben zum Ausdruck. Homepage: <https://thomas-peter-rosinski.de> | instagram: @thomas_peter_rosinski_art

Ausstellungseröffnung: SAMSTAG 18.1., 20.00 Uhr, Kultursäle | Eintritt frei
Ausstellung vom 18.1. bis 7.3.

KinoMatinée mit Frühstück & Film: Freud - Jenseits des Glaubens



London, 3. September 1939. Soeben ist der Zweite Weltkrieg ausgebrochen. Sigmund Freud ist mit seiner Tochter Anna Freud vor dem Nazi-Regime aus Wien geflohen. Anna, selbst Psychoanalytikerin, unterstützt ihren Vater bedingungslos, kämpft aber auch um die Anerkennung ihrer eigenen Bedürfnisse. Wenige Tage vor seinem Tod stattet ein Gelehrter vom College der University of Oxford Freud einen Besuch ab: C.S. Lewis, der später mit „Die Chroniken von Narnia“ Weltruhm erlangen wird. An diesem Tag liefern sich zwei große Denker des zwanzigsten Jahrhunderts einen kontroversen Diskurs über Liebe, den Glauben, die Zukunft der Menschheit und die für sie alles entscheidende Frage: Gibt es einen Gott?

Ob die Begegnung zwischen dem Atheisten Freud und dem Theologen Lewis tatsächlich stattgefunden hat, ist nicht belegt. Aber für das Theaterstück, das dem Film zugrunde liegt, ist dies die Prämisse für spannende und tiefgründige Gespräche. Klingt bisschen spröde. Ist es aber nicht, was vor allem an dem wunderbaren Anthony Hopkins liegt. Für den Jahrhundertschauspieler ist 'Freud – Jenseits des Glaubens' (USA-GB 2023 / Regie: Matt Brown / Darst.: Anthony Hopkins, Matthew Goode, Liv Lisa Fries / 110 Min. / ab 12 Jahren) ein würdiges Alterswerk. Und vor dem Film besteht wie immer die Möglichkeit zum ausgiebigen Frühstück im Kreml-Café.

SONNTAG 19.1., 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 in der Zeit vom 16.1. bis 29.1.

Film im Originalton: Queer



Der US-Amerikaner William Lee ist zu Beginn der 1950er Jahre nach einer Drogenrazzia in New Orleans nach Mexiko-Stadt geflüchtet, um das Leben zu genießen und ungestraft seiner Drogensucht nachgehen zu können. Er hat Geld von seiner Familie und ist daher finanziell unabhängig. Die Queer-Szene und die Cantinas in der Stadt sind für Lee eine Art Paradies. Meist ist er in weißen Leinenanzügen, einem Fedora und einer Brille unterwegs. Eines Abends macht er bei einem Hahnenkampf die Bekanntschaft des Ex-Soldaten Eugene Allerton, in den er sich verliebt. Sie schlafen auch miteinander, doch Eugene lässt sich von Lee für alle Gefälligkeiten in ihrer komplizierten Beziehung bezahlen. Gemeinsam begeben sich Lee und Eugene nach Südamerika, um nach Yage zu suchen, einer magischen Pflanze, die in den Dschungeln Ecuadors wächst. Sie besuchen Dr. Cotter, eine US-amerikanische Botanikerin, die dort lebt.

Seit seinem wunderbaren Film „Call me by your name“ ist der Italiener Luca Guadagnino ein internationaler Regie Star und als solcher ausgesprochen fleißig. Auch sein neuester Film 'Queer' (USA-Italien 2024 / Darst.: Daniel Craig, Lesley Manville, Jason Schwartzman / 135 Min. / ab 16 Jahren) ist eine schwule Liebesgeschichte, diesmal nach einer Erzählung des amerikanischen Drogenpapstes William S. Burroughs.

Das Ganze ist ein ziemlich wilder Trip, sehr stylish und in der zweiten Filmhälfte immer wieder ins Surreale driftend. Im Übrigen Ex-James Bond Daniel Craig in einer Glanzrolle.

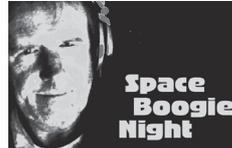
FREITAG 24.1., 16.30 Uhr, Kinosaal | Eintritt: 9,50 EUR (Ü)

Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse

Hinweis: Weitere Vorstellungen in deutscher Sprache

in der Zeit vom 23.1. bis 5.2.

SpaceBoogieNight Vol. 2 mit DJ Boris Bontempi + DJ Willi the Cook



Nach dem Erfolg der ersten Party machen wir natürlich gerne weiter Freunden der elektronischen Tanzmusik serviert DJ Willi The Cook an diesem Abend feinste Leckerbissen aus Techno, House und Trance. Willi, auch bekannt als DJ W.A.D.L., tourte jahrelang über die dancefloors dieser Welt und spielte in Clubs und auf Festivals in den USA, Japan, Australien, Neuseeland, Indien, Thailand, Israel und halb Europa. Seit einigen Jahren lebt er wieder hier in seiner alten Heimat und legt gelegentlich noch auf, im Habibi, der Sambar oder beim Tropentango Festival. In aller Munde sind auch seine Gigs bei einigen Kalkwerk Festivals der letzten Jahre. Wer Willi schon mal bei Gigs z.B. im Habibi erleben durfte, wird sich diesen Abend in den neuen Räumen des KultWerks auf keinen Fall entgehen lassen. - Zum einheizen spielt DJ Boris Bontempi aus Köln (do you re-render/firm rec.) coole electronic Grooves.

SAMSTAG 25.1., 21.00 Uhr, Einlass: ab 20.00 Uhr, KultWerk

Eintritt: 7.00 EUR | Tickets: Abendkasse; Reservierung nicht

erforderlich - kommt einfach vorbei!

Fotovortrag / Reisebericht Renate Köpper: Uganda - Tiere, Menschen, Landschaften



Jambo, mein Name ist Renate Köpper. Ich komme aus Bad Ems, bin 73 Jahre alt und möchte Sie einladen auf eine Rundreise durch Süd-Uganda. Wir werden faszinierende Landschaften und eine imposante Tierwelt kennenlernen. Wir erleben Elefanten, Nashörner, Flusspferde, Rothschildgiraffen, Krokodile, Wasserbüffel, Warzenschweine, Berggorillas, Schimpansen, Impalas, eine unglaubliche Vielfalt an Vögeln und vieles andere mehr. - Zudem treffen wir bemerkenswerte Menschen mit beeindruckenden Projekten. Zum Beispiel einen Lehrer, der sich in seiner Freizeit um halb- und vollwaise Kinder und Jugendliche kümmert, die durch Auftritte mit Gesang und/oder Tanz und kurze Aufführungen etwas Geld verdienen. Oder einer Frauen-Kooperative, die aus Elefantendung Papierprodukte herstellt. Oder einer Ambulanz, zu der Frauen zum Gebären oder mit kranken Kindern hinkommen. Dort gibt es wenig Straßen, sodass ein Motorboot angeschafft wurde, um Kranke zur Ambulanz zu bringen. Oft mangelt es dort an Benzin, damit das Ambulanzboot zum Einsatz kommen kann, oder an Gas zum Betreiben der Sterilisatoren. 'Nature Responsible' heißt das Reiseunternehmen, das meiner Schulfreundin Isolde Nowak und ihrem Mann gehört und das die verschiedenen Projekte nicht nur finanziell unterstützt. Ich möchte mich jetzt schon für Ihr/ Euer Kommen bedanken.

SONNTAG 26.1., 16.00 Uhr, Kultursaal | Eintritt: 6,00 EUR

Tickets: unter Fon 06430-929724 oder per Mail:

reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse

Filmspecial 'Schuld und Justiz': Die Liebe zum Leben. Mit anschl. Filmgespräch



Das FilmSpecial mit Einführung, dem Dokumentarfilm „Die Liebe zum Leben“ (D 2023 / Regie Annette Ortlieb / 63 Min / ohne Altersbeschränkung) und anschließenden Filmge-

sprach möchte Einblicke in die Tiefen der Nazi-Militär-Justiz geben und die ablehnende Haltung gegenüber Deserteuren in der Nach-kriegszeit und die Langsamkeit von politischem Wandel beleuchten. Die Frage nach individuellem Pazifismus versus kollektiven Patriotismus in verschiedenen Ländern und Generationen führt schnell zu einem tief menschlichen Gedanken, nämlich dem, dass wir alle unschuldig auf die Welt kommen.

Kriegsdienstverweigerer und Deserteure werden kriminalisiert und stigmatisiert, und dies ist heute nicht anders als vor siebzig Jahren, hier nicht anders als in anderen Ländern. 30.000 Deserteure wurden in Deutschland während des 2. Weltkriegs zum Tode verurteilt. Einer von ihnen ist der Bremer Ludwig Baumann. Er überlebt Todesstrafe, KZ und Ostfront. Aber selbst nach dem Krieg behält die Todesstrafe ihre Gültigkeit. Er kämpft 12 Jahre mit fast übermenschlichen Kräften auf allen gesellschaftlichen und politischen Ebenen für die Aufhebung aller Strafen gegen Deserteure. Schließlich ist er erfolgreich: 2002 – fast 60 Jahre nach Kriegsende – werden die Todesurteile endlich aufgehoben.

Im Film erzählen Ludwig Baumann selbst, sowie die Unterstützerin und Freundin Ursula Prahm, der Historiker Detlef Garbe und die damalige Justizministerin Herta Däubler-Gmelin über ihre Begegnungen und den Kampf Ludwig Baumanns.

Ein versöhnlicher und Mut machender Film. Regisseurin Annette Ortlieb ist es gelungen, mit ihrem Film ein komplexes Porträt dieses streitbaren Menschen zu zeichnen, und zugleich auf ein Kapitel der deutschen Nachkriegsgeschichte aufmerksam zu machen, dass in diesen unfriedlichen Zeiten wieder erschreckend relevant geworden ist.

Im anschließenden Filmgespräch/Diskussion mit Experten des Geschichtsvereines Diez und der Arbeitsgemeinschaft Stolpersteine Diez/Aar-Einrich, besteht für die Besucher*innen die Möglichkeit sich über die im Film gezeigten Inhalte fachlich und diskursiv auszutauschen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Rheinland-Pfalz

DONNERSTAG	30.1, 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Reservierung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Tickets:	online unter www.kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse

KURSE · SEMINARE · WORKSHOPS/

■ Online-Vortrag: „Kleine Hilfen - große Wirkung“

Alle Pflegebedürftigen mit mindestens Pflegegrad 1 erhalten in der häuslichen Pflege einen monatlichen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro von ihrer Pflegekasse. Im Rahmen des Vortrags wird erläutert, wie dieser Betrag unter anderem für hauswirtschaftliche Unterstützung eingesetzt werden kann. Vielen Menschen noch unbekannt sind die Möglichkeiten, wie diese Gelder auch für Hilfsangebote von Nachbarschaftshilfen oder Minijobbern im Haushalt verwendet werden können. Für die Finanzierung solcher Dienstleistungen ist es notwendig, diese als sogenanntes „Mini-Angebot in der Hauswirtschaft“ zu registrieren. Wie das funktionieren kann und welche notwendigen Voraussetzungen es gibt, erfahren Sie bei dieser Infoveranstaltung.

MITTWOCH	22.1., 18.00 - 19.30 Uhr, via Zoom
Referent:	Marcus Bensch, Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung RLP
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

■ BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

■ 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	6.1, 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3., 10.15 – 11.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Nancy Golub, Yoga-Lehrerin
Kursgebühr:	168,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 0176-71221531, N. Golub oder 06430-929724, Kreml
Hinweis:	Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkasse möglich

■ Bodyfit

Dieses effektive Ganzkörpertraining zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ist sowohl für Sport-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da jede Übung dem eigenen Fitnesslevel angepasst werden kann. Hauptsächlich wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, teilweise auch mit kleinen Zusatzgeräten. Elemente aus verschiedenen Fitnessbereichen wie Pilates, Yoga oder Intervalltraining werden hier eingebaut und sorgen für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.

MITTWOCH	8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2., 19.45 - 20.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Camila Dulfer, Personal Trainerin, Aerobics & Group Fitness Instructor
Kursgebühr:	80,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs), 66,00 EUR für 6 Einheiten (flexibel wählbar)
Info/Anmeldung:	unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de / Webseite: www.be-fitter.de

■ Stretch & Relax

Raus aus dem Alltag mit all seinen Anstrengungen, Eintauchen in eine Stunde mit fließenden, lockernden Bewegungen sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen in vielfältigster Form. So wird verspannte Muskulatur mit Leichtigkeit in Bewegung gebracht, der ganze Körper gelockert und sanft gedehnt. Deine Gedankenwelt macht Pause: progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen oder Atementspannung helfen dir dabei. Ein Kurs gefüllt mit angenehmen Bewegungen und Entspannungsphasen.

DONNERSTAG	9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 19.00 – 20.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpädagogin
Kursgebühr:	54,00 EUR Einzelstunde 12,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib bzw. Mail: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de

■ Kurse Pilates

Die Konzentration des Geistes, Zentrierung des Körpers, Atmung und Bewegungsfluss sind Prinzipien des Pilates-Trainings. Das vor hundert Jahren entwickelte Programm dient der Stärkung der tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens, fördert die Stabilität des Rumpfes, die Aufrichtung und Elastizität. In seiner Gesamtheit nimmt Pilates positiven Einfluss auf Dein Körperbewusstsein und Deine Bewegungsqualität.

> Vormittagskurs: Inkl. Massage mit der Faszienrolle und dem Tennisball
FREITAG 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2.,

9.00 – 10.15 Uhr, Kultursaal

Kursgebühr: 88,00 EUR / Einzelstunde: 14,00 EUR /

5er-Karte: 65,00 EUR

> NEU!! Abendkurs: Klassische Pilatesstunde

DONNERSTAG 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.,

20.10 – 21.10 Uhr, Kultursaal

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

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

Info/Anmeld.: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446,

M. Schmidt-Scheib bzw. Mail: schmidt-scheib.mel@gmx.de |

www.melanie-schmidt-scheib.de

Hinweis: Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ Yin Yoga und Klang

Eine Yoga Einheit für tiefe Entspannung. Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga Stil für den viele Hilfsmittel verwendet werden, um die Yogahaltungen so anzupassen, dass sie lange und einfach gehalten werden können. Diese Yogahaltungen werden von mir durch tibetische Klang-Schalen und andere Instrumente begleitet. So wirkt diese Einheit besonders entspannend und du kannst sowohl deinen Körper, als auch deinen Geist weit weg vom Alltag ausruhen.

SONNTAG 12.1., 11.00-13.00 Uhr, Mansarde

Weiterer Termin: 16.2.

Leitung: Hannah Beck

Kursgebühr: 35,00 EUR

Info/Anmeld.: unter Fon 0177-8539182, H. Beck oder

Mail: blossom.with.hannah@outlook.de

Hinweis: Alle Materialien, ausgenommen eine Yogamatte,

werden gestellt

■ Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode ist nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler, Jiu-Jitsu-Lehrer 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 13.1., 29.1., 27.1., 3.2., 10.2.,

10.30 - 11.30 Uhr, Mansarde

> Abendkurs

MONTAG 13.1., 29.1., 27.1., 3.2., 10.2.,

19.15 - 20.15 Uhr, Kultursaal

Leitung: Axel Streck, Feldenkraislehrer

Kursgebühr: jew. 40,00 EUR

Info/Anmeld.: unter Fon 06486-901220, A. Streck

■ RückenFit! Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Ein Kurs zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, die uns den ganzen Tag aufrecht halten muss. Damit dies so

bleibt, lernen wir gleichzeitig die richtige Haltung im Alltag. Gezielte Programme aus dem Fitnesssport und Pilates für Bauch, Brust, Schultern und Rücken bauen die Wirbelsäulenmuskulatur auf, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, mindern Rückenbeschwerden bzw. Verspannungen und beugen evtl. Beschwerden vor. Das Stretching am Ende der Stunde sorgt für ein entspannendes Wohlfühlgefühl. Geeignet für jedermann (auch bei Problemen an der Wirbelsäule).

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

MONTAG 13.1., 20.1., 27.1., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 24.3., 31.3.,

17.15 – 18.30 Uhr, Kultursaal

Leitung: Claudia Bladt, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursgebühr: 70,00 EUR

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

■ Yoga am Vormittag und am Abend

Yoga vermittelt einerseits wohltuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems, andererseits schenkt es erschöpften und abgespannten 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 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 9.00-10.30 Uhr, Kultursaal

Kursgebühr: 72,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR

> Yoga am Abend

Kurs 1: DI 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 17.15-18.45 Uhr, Kultursaal

Kursgebühr: 96,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR

Kurs 2: DO 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 17.15-18.45 Uhr, Kultursaal

Kursgebühr: 72,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR

Leitung: Elke Zeidler-Taesler

Info/Anmeld.: unter Fon 06432-63872, E. Zeidler-Taesler bzw.

elkezeidertaesler@gmx.de oder

Fon 06430-929724, Kreml

■ 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 Redonball, Thera-Band, Flexibar, Brasils, etc. eingesetzt. Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band, 2 Tennisbälle.

> Kurs 1

DIENSTAG 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.,

18.3., 25.3., 1.4., 19.00 - 20.00 Uhr, Kultursaal

> Kurs 2

DIENSTAG 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.,

18.3., 25.3., 1.4., 16.30 - 17.30 Uhr, DGH Hahnstätten

> Kurs 3

DIENSTAG 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.,

18.3., 25.3., 1.4., 17.40 - 18.40 Uhr, DGH Hahnstätten

Kursgebühr: jew. 96,00 EUR | einzelne Stunde: 12,00 EUR |

5er + X-Karte (mindest. 5 Einheiten, je 10,00 EUR)

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

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

■ 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	14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 20.10 - 21.10 Uhr, Mansarde
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	72,00 EUR / Einzelstunde: 12,00 EUR / 5er-Karte: 55,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib bzw per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ NEU!!! Faszien-Fitness meets Wirbelsäulengymnastik - Ein dynamisches Training für mehr Kraft und Beweglichkeit

Belebende und kräftigende Schwünge und Federungen zur Förderung der Elastizität, kräftigende Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik zur Stärkung der Körpermitte sowie des ganzen Körpers und ergänzende Übungen aus dem Bereich des Stretchings und der Massage mit der Blackroll oder Tennisbällen fördern deine Beweglichkeit, Stabilität, Aufrichtung und körperliche Kraft. Ein dynamisches, kraftvolles Programm, welches mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Blackroll, Flexibar, Brasils, Redondoball, etc.) für Abwechslung sorgt.

> Kurs 1	
MITTWOCH	15.1., 22.1., 29.11., 5.2., 12.2., 19.2., 18.15 - 19.15 Uhr, KultWerk - Saal, 1. Stock
> Kurs 2	
MITTWOCH	15.1., 22.1., 29.11., 5.2., 12.2., 19.2., 19.25 - 20.25 Uhr, KultWerk - Saal, 1. Stock
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	jew. 54,00 EUR / Einzelstunde: 12,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib bzw. Mail: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ KAHA - Meditative Körperarbeit

In unseren Einheiten, kombinieren wir Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qi-Gong, um den Körper ganzheitlich zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Jede Muskelgruppe wird sanft aktiviert, während wir unseren Gleichgewichtssinn trainieren und die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte fördern. - Durch einen gleitenden Flow, begleitet von wundervollen Klängen aus der Südsee, beruhigen wir nicht nur unseren Geist, sondern schaffen auch einen inneren Raum der Ruhe und Klarheit. Das Ziel ist es, die Körperwahrnehmung zu verbessern, den Körper geschmeidiger und beweglicher zu machen und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu entdecken. Lass dich auf diese Reise ein und finde durch meditative Körperarbeit zu mehr Balance, Leichtigkeit und seelischer Ausgeglichenheit.

MITTWOCH	15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 19.30-20.30 Uhr, Mansarde
Leitung:	Barbara Hase - zertifizierter KAHA-Instructor, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kursgebühr:	80,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Fon 0151-61866664, B.Hase

■ Workshop: Beckenboden-Training und Yoga

In diesem Workshop lernst du die Anatomie des Beckens und der Beckenboden-Muskeln und Übungen zur Wahrnehmung der Be-Bo Muskeln kennen. Dieses Wissen ermöglicht Dir, bewusst Übungen - auch aus dem Yoga - zu praktizieren, die Du in deinen Alltag einbauen kannst. Ziel der Übungen ist es, den gesamten Bereich der Körpermitte zu stabilisieren und zu kräftigen, um Beschwerden des Urogenitaltraktes wie Senkungen und Inkontinenz vorzubeugen oder zu lindern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper kennenlernen möchten, Vertrauen in den eigenen Körper bekommen wollen und Kraft aus ihrer Mitte schöpfen möchten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme und warme Kleidung.

SAMSTAG	18.1., 10.00 - 13.00 Uhr, Kultursaal Weiterer Termin: 15.2.
Leitung:	Elke Zeidler-Taesler
Kursgebühr:	39,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06432-63872, E. Zeidler-Taesler bzw. elkezeidertaesler@gmx.de oder Fon 06430-929724, Kreml

■ COMPUTER UND DIGITALES

■ Computerkurs für Senioren

Zugang zur digitalen Welt zu finden, ist nicht immer einfach und muss Schritt für Schritt gelernt werden. Während die Jugend mit der Computerwelt bestens vertraut ist, brauchen insbesondere ältere Menschen Unterstützung beim Zugang zum Umgang mit der modernen Technologie. In kleinen Lernschritten wird langsam an die Nutzung des Computers herangeführt mit Kennenlernen der Hardware. Schwerpunkte sind diesmal die Office-Programme.

DIENSTAG	7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 9 - 11 Uhr, KultBox (barrierefreier Zugang)
Leitung:	Leo Hagedorn und Team
Kursgebühr:	3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Kurs: Das Handy im Alltag

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im täglichen Umgang mit dem Handy suchen. Er vermittelt das notwendige Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Als Kursinhalte erwarten Sie Übungen am Handy, wie sie Ihre Kontakte verwalten, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Sie lernen interessante Apps kennen, die in Alltag hilfreich sind. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern Ihrem Smartphone vertraut zu machen und von dessen vielfältigen Möglichkeiten zu profitieren.

MITTWOCH	8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., DO 20.2., 26.2., 10.00 - 11.30 Uhr, Sitzungssaal der VGV 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

■ SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

■ Fit mit Baby

Dieses gesundheitsbewusste Fitnesskurs eignet sich für Mütter während oder nach der Rückbildung (frühestens ab 3 Monate nach Geburt), die unter professioneller Anleitung trainieren und ihr Baby mitbringen möchten. Sanfte Kräftigung kombiniert mit leichten Cardio-Übungen, Mobilisationen und Dehnungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung stehen hier auf dem Programm. Die regelmäßige Teilnahme hilft Stress abzubauen, Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern sowie das Körpergefühl und allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Teilweise können die Babys ganz ungezwungen bei der ein oder anderen Übung miteinbezogen werden und profitieren ebenfalls davon, indem z.B. ihr Gleichgewicht und Raumgefühl gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt wird. Neben dem sportlichen Teil wird jede Stunde Wert auf den gegenseitigen Austausch gelegt und es werden Themen zum Körperverständnis sowie Alltagstipps besprochen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch & alles für's Baby.

DIENSTAG 7.1, 14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2, 18.2, 25.2.,
10.45-11.45 Uhr, Mansarde

Leitung: Camila Dulfer,
zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin,
Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin

Kursgebühr: 100,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs),
80,00 EUR für 6 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei
Trainingsplänen für Zuhause

Info/Anmeldung: unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer,
Mail: camila@be-fitter.de,
Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ Fit in der Schwangerschaft

Dieses optimal auf die Schwangerschaft angepasste Kurskonzept für Frauen zwischen der 10. und 37. SSW bietet ein sicheres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen können hiermit gelindert werden. Durch entsprechende Übungen sowie kurzweilige Theorie-Einheiten und Alltagsstipps wird das Körpergefühl gesteigert, die Regeneration verbessert und der Körper sowohl auf die Geburt als auch auf die Anforderungen des Mama-Alltags vorbereitet. Bewegungsreize und eine bessere Sauerstoffversorgung lassen auch das ungeborene Baby vom Training profitieren. Bitte vor Anmeldung die Kontraindikationen (s. Webseite) beachten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.
MITTWOCH 8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2.,
18.30-19.30 Uhr, Kultursaal

Leitung: Camila Dulfer,
zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin,
Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin

Kursgebühr: 100,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs),
80,00 EUR für 6 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei
Trainingsplänen für Zuhause

Info/Anmeldung: unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer,
Mail: camila@be-fitter.de,
Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ 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. Eine

Veranstaltung in Kooperation zwischen Sportverein Lohrheim und Kreml Kulturhaus.

> Einrad für Einsteiger	
DONNERSTAG	9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4., 16.30 – 18.00 Uhr, Sportanlage Lohrheim
> Einrad für Geübte und Fortgeschrittene	
Kurs 1: DO	9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4., 18.00 – 19.30 Uhr Sportanlage Lohrheim
Kurs 2: MO	13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 7.4, 14.4., 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 Klingeln 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 Grundschmiedetechniken. Im Grundschmiedekurs bzw. Messerschmiedekurs werden vorhandene Fertigkeiten vertieft und es kann auch eine Axt geschmiedet werden!

> Schnupperkurs	
SAMSTAG	11.1. und 25.1., jew. 9.00 - 12.00 Uhr, Schmiedewerkstatt Aarbergen
> Grund- und Messerkurs	
SAMSTAG	11.1. und 25.1., 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	11.1., 10.30 - 14.30 Uhr, Atelier Brandstädter, Niederneisen Weitere Termine: 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 14.6,
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	jew. 55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ MUSIK

■ Das klingt ja interessant - Klang (selbst)erfahren!

Dieser 7-wöchige Aufbaukurs ist eine Mischung aus teilnehmenden und aktiven Klangangeboten. Teilnehmend bedeutet, sich auf entspannende Weise den Klängen durch Instrumente und Klangkörper hinzugeben. Aktiv bedeutet, Klänge zu erzeugen, Instrumente herzustellen und dadurch selbst zu erfahren. Beispiele dafür sind klanggeführtes Malen, eine Klangmeditation oder intuitives Tanzen zu Klängen. Das Wissen sowie die (Selbst)Erfahrungen aus den Kursstunden bauen aufeinander auf - jede Stunde hat einen individuellen Schwerpunkt. Klingt das interessant? Dann freue ich mich von Herzen über deine Anmeldung! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Yoga)matte, dünne Decke, Getränk.

DONNERSTAG 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.,
18.30-20.00 Uhr, Mansarde

Leitung: Denise Kaltwasser,
Ergotherapeutin und Klangpraktikerin

Kursgebühr: 100,00 EUR, inklusive Arbeitsmaterial

Info/Anmeldung: unter Fon 0176-47600223, D. Kaltwasser

■ PHILOSOPHIE UND LITERATUR

■ Literaturkreis im Kreml: Jahresrückblick und Ausblick/ Planungen für 2025

Bei unserem ersten Treffen im neuen Jahr wollen wir einen literarischen Rückblick auf das vergan-gene Jahr wagen und nach vorne schauen auf 2025. Konkret stehen dabei die Seminarplanungen für das Jahr 2025 an.

SONNTAG 5.1., 18.00 - 20.15 Uhr,
Kleiner Kultursaal - Erkerzimmer | Eintritt frei

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Philosophischer Gesprächskreis:

Simone de Beauvoir - Unsterblichkeit

Simone de Beauvoir war eine französische Schriftstellerin, Philosophin und Feministin. In Ihrem bewegten Leben engagierte sie sich immer wieder politisch und verfasste zahlreiche Werke. Manche Ihrer Gedanken wurden von Hegel beeinflusst. Im Philosophischen Gesprächskreis lesen wir das 1946 erschienene Buch: Alle Menschen sind sterblich (Rowohlt Taschenbuch; ISBN 978-3499113024). Darin wird ausgeführt, dass die Unsterblichkeit bedeutungslos wäre, weil jedem Individuum damit der Lebenssinn und die Hoffnung genommen würde. Neueinsteiger, die mitdiskutieren wollen, sind immer willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FREITAG 10.1, 24.1, 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, 2.5. (14-tägig),
20.00 - 22.15 Uhr, Medienraum

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml | Eintritt frei

■ SPRACHEN

■ Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen

„Übung macht den Meister!“ Gemeinsam lernen und üben Sie das fortgeschrittene Lesen und Schreiben in deutscher Sprache. Sie lernen in Ihrem persönlichen Arbeitstempo und verbessern Ihre Kenntnisse. Für den Kurserfolg ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht. Ihre kleinen Kinder dürfen mitgebracht werden. Bitte weitersagen an Frauen, die den Text hier nicht lesen können!

SA / MI 11.1, 15.1, 18.1, 22.1, 25.1, 29.1, 1.2, 5.2, 8.2, 12.2,
15.2, 19.2, 22.2, 26.2. / 9.00 - 12.00 Uhr,

Begegnungsstätte Hahnstätten, Kirchgasse 20

Leitung: Hanne Scherer

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Is your English getting rusty?

Film im Originalton: Queer

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 24th of January and if you are lucky we will have some ginger biscuits too...! Here is the chance to watch 'Queer' (USA-Italien 2024 / Darst.: Daniel Craig, Lesley Manville, Jason Schwartzman / 135 Min. / ab 16 Jahren). Afterwards we offer the opportunity to share your views!

FREITAG 24.1., 16.30 Uhr, Kinosaal / Kleiner Kultursaal

Eintritt: 9,50 EUR (Ü)

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweise: Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der
Zeit vom 23.1. bis 5.2. |

Ausführliche Filmbeschreibung unter 'Kino im Kreml'

■ THEATER

■ Theatergruppe im Kreml:

Was ist das denn für ein Theater?

Die Frage können wir dir (noch) nicht beantworten. Derzeit sind wir eine gemischte Gruppe an Menschen mit dem Wunsch Theater zu spielen. Erstmals nur für uns - kein Zeitdruck, keine Auftritte. Wir scheuen nicht davor zurück kleine Kinderbücher mit großen Aussagen schauspielerisch darzustellen oder Vergangenes zeitgemäß neu zu interpretieren. Du darfst deine volle Kreativität zum Besten geben und dich so einbringen, wie es gerade passt. Treffen finden monatlich jew. am ersten Sonntag von 14.00 - 15.30 Uhr statt. Voraussetzungen: Volljährigkeit | keine Erfahrung im Theaterspiel nötig.

SONNTAG 5.1., 14.00 - 15.30 Uhr, Kultursaal | Weiterer Termin: 2.2.

Info/ Kontakt: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Impro am Dienstag: Improtheater für Erfarene ,Szene + Szene + Szene = Langform'

Improvisationstheater, das sind nicht nur schnelle, witzige Games. Aus dem Moment heraus improvisiert werden, kann im Prinzip alles: Märchen, Heldengeschichten, Dramen, Musicals, Szenen-Collagen, stundenlange Performances...

In diesem Kurs steigen wir in die Kunst der improvisierten Langform ein. Dies wird in Form von Szenen-Collagen und kürzeren Langformen geschehen. Wir improvisieren im Team. Dafür ist es genauso notwendig, die Ideen der Mitspieler*innen anzunehmen wie eigene Impulse aktiv ins Spiel einzubringen. So entsteht Zug um Zug ein roter Faden, eine Geschichte, eine bestimmte Atmosphäre, ein Gesamtwerk. Und wenn alle gut aufeinander eingeschwungen sind, entsteht ein Flow, der das Zusammenspiel unheimlich leicht werden lässt.

Und wie immer beim Impro gilt: Ständig flexibel sein, Herausforderungen annehmen, Liebgewonnenes loslassen können, spontan und schnell auf die jeweilige Situation reagieren und dabei die Zuversicht und gute Laune behalten. Langfristige Pläne sollten getrost über Bord geworfen werden, da es sowieso immer anders kommt als geplant. Scheiter heiter! Fahren auf Sicht! Dieser Kurs ist für alle, die Mut und Lust haben, sich ins Spiel zu stürzen und bereits über ein wenig Improerfahrung verfügen.

DIENSTAG 14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2.,
19.00 - 21.00 Uhr, KultWerk - Veranstaltungssaal

Leitung: Tatjana Trommershäuser, Trainerin für angewandte
Improvisation ZAI®, Theater-/Stimpfpädagogin
und Schauspielerin

Kursgebühr: 80,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder
0177-4185013, T. Trommershäuser

E-mail: schauspiel@gluecks-trommershaeuser.de

■ Impro am Mittwoch: '5,4,3,2,1 und... los - Scheiter heiter mit Improvisationstheater'. Für Einsteiger und Geübte

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 je-de/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.

MITTWOCH	15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2., 18.00 - 19.30 Uhr, KultWerk - Veranstaltungssaal
Leitung:	Tatjana Trommershäuser, Trainerin für angewandte Improvisation ZAI®, Theater-/Stimpfpädagogin und Schauspielerin
Kursgebühr:	60,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 0177-4185013, T. Trommershäuser / E-mail: schauspiel@gluecks-trommershaeuser.de

■ 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. Zudem erhalten die Eltern eine Anleitung, gemeinsam mit ihrem Kind / ihren Kindern zu singen und so den Nachwuchs gezielt musikalisch zu fördern. Am Ende des Kurses gibt es eine gemeinsame Konzerterfahrung – hier können auch gerne der zweite Elternteil, Geschwister, Oma und Opa dabei sein. Hierfür bitte etwas mehr Zeit einplanen :)

FREITAG	17.1, 24.1, 31.1, 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 7.3, 14.3, 21.3., 15.30 – 16.30 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Björn Meindl, Musiker
Kursgebühr:	99,00 EUR (für 10 Termine incl. Abschlusskonzert)
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Fon 0163-7726477, B.Meindl

■ ERNÄHRUNG

■ Workshop 'Fermentieren Rund um die Welt'

Für Dich ist Sauerkraut langweilig? Dann kannst Du in diesem Workshop Rezepte aus anderen Teilen der Welt kennenlernen um mehr Abwechslung in Deine fermentierten Lebensmittel zu bringen. Wir werden veganes Kimchi aus Asien, Kortido aus Südamerika und mehr im Workshop herstellen. Mache Fermentiertes zu einem wertvollen und abwechslungsreichen Bestandteil Deiner Ernährung! Fermentieren

macht Lebensmittel schmackhaft, besser verdaulich, es kann vor Vitaminmangel schützen, ist gut für Deine Darmflora und unterstützt Dein Immunsystem!

SAMSTAG	25.1., 14.00 – 18.00 Uhr, Kleiner Kultursaal
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 21,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06486 – 901551, C.Kaminsky, per Mail: futuroh.kaminsky@gmail.com
Hinweis:	Bitte unbedingt bei der Anmeldung eine eventuell vorhandene Lebensmittelunverträglichkeit mitteilen!

VORSCHAU/

■ Konzert: Klangcraft



Das Klangcraft Trio mit Hermann Kock, Vroni Frisch und Manuel Seng verbindet hypnotische Grooves mit expressiven Kollektivimprovisationen und begeistert mit ihrer kaum zu überbietenden Spielfreude Kritiker und Publikum zugleich. Klangcraft sind mittlerweile bundesweit auf Tour. Schlagzeuger Hermann Kock hat die ersten Topseller Produktionen des Sagmeister Trios eingespielt. Rundfunkproduktionen und Tour u.a. mit dem Wilson de Oliveira/Rainer Brüninghaus Quartett und Peter Gigers „World Family of Percussion“.

Bassistin *Vroni Frisch* hat an der Musikhochschule Mainz, Bass und Komposition studiert und leitet eine eigene Big Band. Als Bassistin und Arrangeurin arbeitet sie u.a. mit Frederik Köster. Sie ist, wie alle Klangcraft Musiker in verschiedenen Genres aktiv und spielt in der Band der Pop Sängerin Mine.

Der mehrfache Jugend Musiziert Preisträger *Manuel Seng* in der Sparte „Klassik“ gibt durch sein virtuosos Pianospiele dem Trio eine unverwechselbare Note. Starke Songs mit Jazz, World und Balkan Beat Einflüssen treffen in einzigartiger Intensität und Dynamik auf ausgedehnte Improvisationen und starke Melodien.

2017 waren Klangcraft u.a. Headliner bei der international renommierten Blues'n` Jazz Rallye, Luxemburg. 2018 Release ihrer zweiten CD, sowie Produktionen für den Hessischen Rundfunk, SWR - TV und Festivalauftritte in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Franken, Saarland, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern. 2022 gastiert Klangcraft im Hauptprogramm der internationalen Jazzfestivals Neubrandenburg und St. Wendel. Ernst Urmeter (Intern. Jazzfestival St.Wendel): „Klangcraft ist eine der Entdeckungen der letzten Jahre. Unglaubliche Dynamik und Spielfreude auf internationalem Niveau.“ Jazzpodium: „Die Musik von Klangcraft ist luftig und leicht, transparent und groovend, tänzerisch und meditativ“. Darmstädter Echo: „Voller Energie und mit einer tollen Bühnenperformance auf höchstem musikalischem Niveau konnte „Klangcraft“ bis zum Schluss begeistern“ Videos: www.hermannkock.de

SAMSTAG	1.2., 20.30 Uhr, KultWerk Einlass: ab 19.30 Uhr
Eintritt:	14.00 EUR / 12.00 EUR ermäßigt.
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml bzw. Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse

■ Kurs: Trommeln - Heartbeat Rhythm. Für Spieler*innen mit langjähriger Spielerfahrung DRUMMIT!-Projekt

Trommeln und Percussion pur auf den Spuren afrikanischer Trommelmusik. Ausgehend von traditionellen Rhythmen spielen wir eigene Arrangements aus Afrika, von afro-brasilianischen Kulturen bis hin zu Modern- und Latin-Grooves. Dabei verwenden wir u.a. Djembé, Conga, Cajon, Basstrommeln, Caixa und Melodieinstrumente. Es gibt zudem auch unregelmäßige Auftritte mit dem Projekt. Offen für Spieler mit langjähriger Spielerfahrung.

Dienstag	4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 19.00 - 21.00 Uhr, Kinosaal
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler u. Percussionist
Kursgebühr:	auf Anfrage
Info/Anmeld.:	nach Absprache unter Fon 06484-891786, G. Radecke www.trommeln-total.de
Hinweis:	Trommelausleihe 17,00 EUR für die Dauer der Abendtermine

■ Schnupperkurs Fitness - Bauch, Beine, Po BBP

Dieser Kurs vereint verschiedene Elemente aus dem Fitnessbereich und konzentriert sich auf gesundheitsbewusste Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Neben Muskelaufbau, Gewebe- u. Hautstraffung sowie Stabilisationsübungen kommen Kreislauftraining und Momente der Entspannung zur Anwendung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

Mittwoch	5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 18.30 - 19.20 Uhr, Mansarde
Leitung:	Diana Müller
Kursgebühr:	20,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-927204, D. Müller

■ Yoga im Alter

Yoga ist für alle da!! Yoga kommt aus Indien und wird dort bereits seit 2000 Jahren von Jung und Alt praktiziert. Alle Übungen können ganz individuell auf die Möglichkeiten des Übenden angepasst werden. Sanfte Bewegungen, die Achtsamkeit auf den eigenen Atem sowie die Hinführung nach Innen führen schnell zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung, zu mehr Beweglichkeit, tieferer Entspannung, besserer Konzentration und zu mehr Lebensfreude. All dies ist auch im Sitzen auf dem Stuhl möglich.

> Einsteigerkurs	
Mittwoch	12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 9.30 - 10.45 Uhr, Kultursaal
> Fortgeschrittenenkurs	
Mittwoch	12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 11.00 - 12.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Birgit Persy, Heilpädagogin und Yogalehrerin BDY
Kursgebühr:	jeweils 99,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 0160-91494128, B. Persy

■ 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. Die Sprechstunden haben verschiedenen Themen als Grundlage, dienen aber auch zur persönlichen Beratung vor Ort. Fragen werden auch gerne telefonisch oder per E-Mail beantwortet.

> Einführung in die Betreuung	
Mittwoch	12.2., 15.00-16.00 Uhr, Medienraum

> Vermögenssorge	
Mittwoch	14.5., 15.00-16.00 Uhr, Medienraum
> Verschiedene Aufgabenkreise	
Mittwoch	13.8., 15.00-16.00 Uhr, Medienraum
> Formularkunde	
Mittwoch	12.11., 15.00-16.00 Uhr, Medienraum
Ansprechperson: Nico Wolf, 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!	

■ Themenabend und Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer

Im Erfahrungsaustausch haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen über Erfahrungen und Probleme in der ehrenamtlichen Betreuung auszutauschen. Dabei werden verschiedenen Themengebiete angesprochen, wie: Neuerungen und Informationen, Selbstfürsorge im Ehrenamt, Freiheitsentziehende Maßnahmen, Erweiterung der Betreuung, Erben, Vererben und Testament.

Mittwoch	12.2., 16.15 Uhr, Medienraum
Ansprechperson: Nico Wolf, Betreuungsverein Nassauer Land e.V.	
Info/Anmeldung: unter Fon 02603-9317176, Mail: nico.wolf@btv-nassauer-land.de / www.btv-nassauer-land.de oder Fon 06430-929724, Kreml	

■ Konzert: The TORS



Blues, Rock, Psychedelic - wie die DOORS selbst passen auch die hessischen Nachkommen des epochalen Quartetts um die Ikone Jim Morrison in keine Schublade. Unter dem Namen 'TORS' präsentiert die Band den unverfälschten 60's-Sound der DOORS und ist doch musikalisch in der Gegenwart angekommen. Der 'Soundtrack der Hippie-bewegung' wird von den TORS lebendig und kraftvoll auf die Bühne gebracht, um das Werk der DOORS nicht nur für Kenner, sondern auch für Fans der nächsten Generation lebendig zu halten. - Die TORS bieten von 'Light My Fire' bis 'L.A. Woman' die Highlights des DOORS-Songbooks - und mehr! - Here they are - one by one: *Michael Geigl* orgelt wie Ray Manzarek und bedient simultan den Tastenbass. Wer behauptet da immer noch, dass Männer nicht zwei Dinge gleichzeitig tun können?! Dynamisch und zuverlässig ist *Matthias Kleinewächter* der Bandschrittmacher und Rhythmusbeauftragte. Die Gitarrensound von *Holger Späth*: mal bluesig, mal mit fettem Fuzz - selten wird Geld für Strom so nachhaltig investiert wie hier. Und die Stimme von *Robert Kornblum* trifft melodiös direkt ins Gehörzentrum des Publikums. Eine Predigt des Blues - Vers für Vers.

No one here gets out alive!	
Freitag	21.2., 20.30 Uhr, KultWerk Einlass: ab 19.30 Uhr
Eintritt:	12,00 EUR/ 10,00 EUR ermäßigt
Tickets:	Fon 06430-929724, Kreml bzw. Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse

■ Trommeln auf der Burg - Trommeln und Yoga

Bringe mit Trommeln und Yoga mehr Energie in dein Leben! Durch abwechselnde Yogastunden und Trommeleinheiten erfährst du: Mehr Flexibilität und Kraft bekommst du durch die Yoga-Stellungen (Asanas), mit der Tiefenentspannung (Shavasana) 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 Grundschläge 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	21.2. / 22.2. / 23.2., 17.00 (FR)-13.00 Uhr (SO),
	JH Grafenschloss Diez
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler und Percussionist www.trommeln-total.de
Kursgebühr:	145,00 EUR + Unterkunft DZ: 115,00 EUR / EZ: 135,00 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

Konzert: ELISA



ELISA ist ein Trio bestehend aus Elisa Herbig am Cello und Gesang, dem Pianisten „Jo“ Bartmes an den Tasten und Percussion/Beatboxing sowie Matthias TC Debus am elektronischen Bass. 2019 begab sich das frisch gegründete Trio auf eine erste Rumänientournee auf der die drei Musiker musikalisch und menschlich zusammenwuchsen und seitdem als festes Ensemble proben und auftreten. Jeder bringt seinen persönlichen Erfahrungsschatz und Zugang zur Musik mit, sodass eine Vielfalt an Einflüssen und Ideen zusammenkommen, wenn die drei Musiker gemeinsam die Arrangements der Songs entwickeln. Da treffen lyrische Cellolinien auf Beatboxsounds und verzerrte Bassfrequenzen auf jazzige Rhodesklänge. Der inhaltlich gefüllte Gesang der Strophe wird gerne mit mehrstimmigem Chor-gesang in den Refrains abgelöst. Die Instrumentalteile bewegen sich zwischen klassisch anmutenden Cellopassagen und freien Improvisationen sei es am Bass, der elektrischen Orgel oder als Pfeifsolo. Der Bandsound setzt völlig neue Klangbilder zusammen, die überraschen und den musikalischen Horizont erweitern. Mehr Infos: www.elisa-music.com

FREITAG	14.3., 20.30 Uhr, KultWerk Einlass: ab 19.30 Uhr
Eintritt:	18.00 EUR / 16.00 EUR ermäßigt
Tickets:	Fon 06430-929724, Kreml bzw. Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder an der Abndkasse

Afro Trommel Summit 2025

Das Afro Trommel Summit 2025 im Tagungshaus Bredbeck (27711 Osterholz-Scharmbeck) mit Gerd Radecke (<https://www.trommeln-total.de>), Billy Nankouma Konaté (<https://www.billykonate.com>) und Edith Diewald (<https://www.djembe-fieber.de>) bietet die Möglichkeit für intensives Trommeln in wunderbarer Landschaft. Darüber hinaus wird Zeit sein für Sessions und Relaxen am nahe gelegenen Badensee, an Badestellen im Teufelsmoor. Das Künstlerdorf Worpswede mit seiner spannenden Geschichte, seinen Galerien und Cafes ist nicht weit und auch das Meer ist in erreichbarer Nähe.

Es gibt folgende inhaltliche Angebote:

- Afrikanisches Trommeln
- Afrokadabra - The Melting Pot
- Djembé-Solo und Tanzbegleitung
- Instrumenten-Special mit dem NGoni (eine afrikanische Harfe wie die Kora)

Tagsüber werden zwei verschiedene Hauptkurse mit afrikanischem Trommeln angeboten:

- für Mittelstufe - Fortgeschrittene (Gerd) und
- für Fortgeschrittene (Billy)

Abends oder nachmittags haben alle TeilnehmerInnen noch die Wahl zwischen folgenden Kursen mit den möglichen Inhalten:

- Afrokadabra - The Melting Pot (Gerd)
- Djembé-Solo und Tanzbegleitung (Billy)

Ein Instrumentenspecial mit Edith bei der die afrikanische NGoni (eine Art Harfe) gespielt wird und Bodypercussion als warming'up rundet die Woche ab. Bei Interesse besteht die Möglichkeit weitere Unterrichtsstunden an der NGoni bei Edith kostenpflichtig zu buchen.

Das Trommelseminar ist für Trommlerinnen und Trommler ab Mittelstufe bis weit Fortgeschrittene geeignet. Erfahrene Musiker*innen mit Melodieinstrumenten, die sehr gute rhythmische Kenntnisse haben und darin sicher sind, sind ebenfalls willkommen.

SA - FR	5.7. - 11.7.2025
	Anreise SA zum Abendessen, Abreise FR nach dem Frühstück
Leitung:	Gerd Radecke, Billy Nankouma Konaté und Edith Diewald, Trommler und Percussionisten

Workshop- und Übernachtungskosten:	Frühbucher (bis 7.2.2025): 819,00 EUR incl. Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung Normalbucher (ab 8.2.2025): 869,00 EUR incl. Übernachtung im Doppelzimmer u. Vollpension
	Teilnahme am WPC als Begleitperson ohne Teilnahme am Unterricht: 659,00 EUR

Info / Anmeldung:	unter www.trommeln-total.de Teilnahmebedingungen: https://www.trommeln-total.de/teilnahmebedingungen-trommelurlaub.html
-------------------	---

Stornofrist:	Die Abmeldung vom Camp ist jederzeit vor Beginn möglich. Die Rücktrittserklärung muss schriftlich per Email oder Post erfolgen. Bei einem Rücktritt vom Camp bis zum 1.5.2025 werden 100,00 EUR Stornogebühren fällig. Bei einem Rücktritt nach dem 1.5.2025 wird die komplette Anmeldegebühr einbehalten. Die Stornokosten reduzieren sich auf 50,00 EUR Bearbeitungsgebühren, wenn der stornie- rende 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-/Abreisekosten sind selbst zu tragen
--------------	--

Hinweis 1:	Eine Trommelausleihe ist möglich, die Instrumenten- leihgebühr beträgt 50,00 EUR und ist in bar beim Camp vor Ort zu bezahlen.
------------	--

Hinweis 2:	Eventuelle Preisanpassungen der Unterkunfts- und Ver- pflegungskosten durch das Seminarhaus Bredbeck nach erfolgter Anmeldung des Teilnehmers können vom Veran- stalter an den/die Teilnehmer*in weitergegeben werden.
------------	---



**Unsere BURGER
schon probiert**

Tischreservierung ?
im KREML-Café
Telefon 06430-929720

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
- **NEU! Kinderkleider-Tauschladen ‚Burgilino‘**
Kontakt: unter Fon 0157-54799054, Anna Achenbach | WhatsApp-Gruppe ‚Burgilino‘
- **Kartenspielen / Skatnachmittag für Senioren (Kontakt: Frau Toth)**
DO / 2.1, 6.2, 6.3, 3.4, 8.5, 5.6, 3.7, 7.8, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12. / 15.30 - 17.30 Uhr /
DOREAFamilie Pflegeheim, Aarstr. 29, Hahnstätten / Anmeldung: 06430-92619-116,
DOREAFamilie oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de bzw Fon 06430-929724, Kreml
- **Generationentreff - Kino zum Feierabend mit: Emilia Pérez / Element of Crime - Wenn es dunkel und kalt wird in Berlin / Freud - Jenseits des Glaubens / Queer / The Room Next Door**
FR / 3.1, 10.1, 17.1, 24.1, 31.1. / 16.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml
oder online www.kreml-kulturhaus.de
- **PC-Treff für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 7.1. - 28.1. / 9.00 – 11.00 Uhr / KultBox / 3 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
DI / 7.1. - 25.2. / 10.45 - 11.45 Uhr / Mansarde / 8 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Kurs: Das Handy im Alltag (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 8.1. - 26.2. / 10.00 - 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 8 Vormittage /
Info-Kontakt: 06430-9250450 / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer**
MI / 8.1. - 29.1. / 15.30 - 17.00 Uhr / Kreml bzw HdF Katzenelnbogen im Wechsel / 4 Nachmittage /
Anmeldung: 06486-7178, HdF Katzenelnbogen oder 06430-929724, Kreml
- **Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 8.1. - 26.2. / 18.30 – 19.30 Uhr / Kultursaal / 8 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Offener Stricktreff (Kontakt: Anja Dietrich / Gabi Kitzler)**
MI / 8.1. / 19.00 - 21.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06430-928114
- **Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit in der Region Hahnstätten (Kontakt: Janina Richter)**
DO / 9.1, 13.2, 13.3, 12.4, 8.5, 12.6, 10.7, 14.8, 11.9, 9.10, 13.11, 11.12. / 10.00 - 12.00 Uhr /
Erkerzimmer / Info-Kontakt: 0151-14462159, Regionale Diakonie Rhein-Lahn,
Mail: janina.richter@regionale-diakonie.de
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 10.1. - 31.1. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
4 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen (Doz: Hanne Scherer)**
SA + MI / 11.1. - 26.2. / 9.00 - 12.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 14 Vormittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen (Kontakt: Denis Ejtmitter)**
MI / 15.1. - 29.1. / 9.00 - 12.00 Uhr / Kl. Kultursaal / 3 Vormittage / 0151-50451507, Regionale
Diakonie Rhein-Lahn
- **Women Circle (Doz: Stefanie Fischer)**
SO / 19.1. / 15.30 - 17.30 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 0163-2570555 bzw.
Mail: steffi@reconnect.green
- **Repair Café**
MO / 20.1. / 15.00 – 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten /
Info: 06430-926438, Bücherei Hahnstätten
- **Online-Vortrag: Kleine Hilfen – große Wirkung (Doz: Marcus Bemsch)**
MI / 22.1. / 18.00 - 19.30 Uhr / Info-Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de oder
auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
- **Programmkinofilm zum Thema Familie: ‚Queer‘**
DO - MI / 23.1. - 5.2. / Kinosaal / Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de bzw Abendkasse
- **Kinonachmittag für Senioren mit Film ‚Freud – Jenseits des Glaubens‘ und anschl. Kaffeetrinken**
MI / 29.1. / 14.00 Uhr / Kinosaal, Kreml-Café/ Anmeldung: 06430-929724, Kreml /
Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse

JUGENDKUNSTSCHULE

- **Kulturpass für 18-jährige - Jahrgang 2006 + 2007 aufgepasst!**
Der Kulturpass ist bei uns im Kino anwendbar!
Info: 06430-929724, Kreml, Mail: info@kreml-kulturhaus.de
- **Theatergruppe im Kreml: Was ist das denn für ein Theater?**
SO / 5.1. / 14.00 - 15.30 Uhr / Kultursaal, Mansarde /
Info - Kontakt: 06430-929724, Kreml bzw. info@kreml-kulturhaus.de
- **Meine Träume, meine Wünsche - Wunschbilder. Malkurs für Teenager (Doz: Claudia Brandstädter)**
DI / 7.1, 21.1, 4.2. (14-tg.) / 16.30 - 18.30 Uhr / Werkstatt im KultWerk / 3 Nachmittage /
Anmeldung: 0157-80259517
- **Einrad für Kinder/ Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 9.1. – 10.4. / 16.30 – 18.00 (Kinder) / 14 Nachmittage / Sportanlage Lohrheim
DO / 9.1. – 10.4. / 18.00 – 19.30 (Jugendliche, junge Erwachsene) /
14 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 13.1. – 14.4. / 18.00 – 19.30 (Jugendliche, junge Erwachsene) /
14 Abende / Sportanlage Lohrheim / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 10.1. - 31.1. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
3 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden Für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Rüdiger Schwenk)**
SA / 11.1. und 25.1. / 9.00 - 12.00 Uhr / Schmiedewerkstatt Aarbergen /
Anmeldung: 06120-900870
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen. Für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 11.1, 8.2, 8.3, 12.4, 10.5 und 14.6. / 10.30 - 14.30 Uhr /
Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **KinderkinoSpecial: KUBU – Kinderkino zum Mitmachen: Gemeinsam stark. Mit Kurzfilmen, Erzählungen und Spielen für Kinder + Moderation**
SO / 12.1. / 15.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: online oder Tageskasse
- **Hundertwasser - Architektur von gestern und morgen. Für Kinder von 5-12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 14.1 – 11.2. / 16.15 -17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Nachmittage / Anmel.: 06430-925264
- **Kunst für Teenies. Für Jugendliche ab 13 Jahren (Doz: Patricia Janning)**
DI / 14.1. - 11.2. / 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)**
Kinder 3-4 Jahre: MI / 15.1. - 2.4. / 16.00 – 17.00 / 12 Nachmittage / Mansarde /
Kinder 5-6 Jahre: MI / 15.1 – 2.4. / 17.00 – 18.00 / 12 Nachmittage / Mansarde /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Die Kreml-Mini-Music-Kids – Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren (Doz: Björn Meindl)**
FR / 17.1. - 21.3. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 10 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- **Malworkshop für Kinder von 6 - 12 Jahren: Gustav Klimt (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 18.1. / 10.30 - 13.30 Uhr / Atelier Brandstädter / Anmeldung: 0157-80259517
- **Kinderfilm des Monats: ‚Die Schule der magischen Tiere‘**
SA / 18.1. / 16.30 Uhr + SO / 19.1. / 15.30 Uhr / Kinosaal /
Tickets: online oder Tageskasse
- **Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter (Doz: Thomas Böhm)**
SA / 25.1. / 14.00 – 17.00 Uhr / Werkstatt im KultWerk / Anmeldung: bis 18.1.
per Mail: Kreativboehmi@gmx.de
- **Offener Videoworkshop für Jugendliche (Doz: Angelika Luckas)**
MI / ab 29.1. (wöchentlich) / 18.00 - 21.00 / Videowerkstatt im KultWerk /
Info-Kontakt: 06430-929724, Kreml; keine Anmeldung erforderlich

WEITERBILDUNG

- **Kreml-Chor - Chorprobe (Kontakt: Bobbie Kramer)**
DI / 20.15 Uhr / Kultursaal / Info: 06430-7496 oder bobbiekramer@web.de
- **Theatergruppe im Kreml: Was ist das denn für ein Theater?**
SO / 5.1. / 14.00 - 15.30 Uhr / Kultursaal, Mansarde /
Info - Kontakt: 06430-929724, Kreml bzw. info@kreml-kulturhaus.de
- **Literaturkreis im Kreml: Jahresrückblick und Ausblick / Planungen 2025**
SO / 5.1. / 18.00 - 20.15 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs Yoga und Pranayama am Vormittag (Doz: Nancy Golub)**
MO / 6.1. - 31.3. / 10.15 - 11.45 Uhr / Kultursaal / 12 Vormittage / Anmeldung: 0176-71221531
- **Computerkurs für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 7.1. - 25.3. / 9.00 - 11.00 Uhr / KultBox / 12 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
DI / 7.1. - 25.2. / 10.45 – 11.45 Uhr / Mansarde / 8 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Kurs: Das Handy im Alltag (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 8.1. – 26.2. / 10.00 – 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 8 Vormittage /
Info-Kontakt: 06430-9250450 / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 8.1. - 26.2. / 18.30 - 19.30 Uhr / Mansarde / 8 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Body Fit (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 8.1. – 26.2. / 19.45 – 20.45 Uhr / Kultursaal / 8 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,

Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de

- Einrad fahren (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 9.1. – 10.4. / 16.30 - 18.00 (Kinder) / 14 Nachmittage / Sportanlage Lohrheim
DO / 9.1. – 10.4. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 14 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 13.1. - 14.4. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 14 Abende / Sportanlage Lohrheim
AnmeldUNG: 06430-929724, Kreml
- Kurs: Das klingt ja interessant - Klang (selbst)erfahren! (Doz: Denise Kaltwasser)**
DO / 9.1. - 20.2. / 18.30 - 20.00 Uhr / Mansarde / 7 Abende / Anmeldung: 0176-47600223
- Kurs: Stretch & Relax (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 9.1. - 14.2. / 19.00 – 20.00 Uhr / Kultursaal / 6 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- Kurse: Pilates (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Vormittagskurs: FR / 10.1. - 28.2. / 9.00 - 10.15 Uhr / Kultursaal / 8 Vormittage /
NEU!!! Abendkurs: DO / 16.1. - 20.2. / 20.10 - 21.10 Uhr / Kultursaal / 6 Abende /
Anmeldung: 06438-834446
- Philosophischer Gesprächskreis: Unsterblichkeit – Simone de Beauvoir**
FR / 10.1. - 2.5. / 20.00 - 22.15 Uhr / Medienraum / 8 Abende (14tägig) /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen (Doz: Hanne Scherer)**
SA + MI / 11.1. - 26.2. / 9.00 - 12.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnst. / 14 Vormittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden (Doz: Rüdiger Schwenk)**
SA / 11.1. und 25.1. / 9.00 - 12.00 Uhr / Schmiedewerkstatt Arbergen /
Anmeldung: 06120-900870
- Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 11.1, 8.2, 8.3, 12.4, 10.5 und 14.6. / 14.00 - 17.00 Uhr / Atelier Niederneisen /
Anmeldung: 0157-80259517
- Yin Yoga und Klang (Doz: Hannah Beck)**
SO / 12.1. / 11.00 - 13.00 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: 0177-8539182, H. Beck oder
Mail: blossom.with.hannah@outlook.de
- Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Axel Streck)**
Vormittagskurs: MO / 13.1. - 10.2. / 10.30 - 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage
Abendkurs: MO / 13.1. - 10.2. / 19.15 - 20.15 Uhr / Kultursaal / 5 Abende /
Anmeldung: 06486-901220
- RückenFit! Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen (Doz: Claudia Blatt)**
MO / 13.1. - 31.3. / 17.15 - 18.30 Uhr / Kultursaal / 10 Abende / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- Kurse: Yoga am Vormittag und Abend (Doz: Elke Zeidler-Taesler)**
Kurs 1: DI / 14.1. - 8.2. / 9.00 - 10.30 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage
Kurs 2: DI / 14.1. - 8.2. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 6 Abende
Kurs 3: DO / 16.1. - 20.2. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 6 Abende / Anmeldung: 06432-63872
- Impro am Dienstag: ‚Szene + Szene + Szene = Langform‘.**
Improtheater für Erfahrene (Doz: Tatjana Trommershäuser)
DI / 14.1. - 11.2. / 19.00 - 21.00 Uhr / 5 Abende / KultWerk - Veranstaltungssaal /
Anmeldung: 0177-4185013
- Kurse: Wirbelsäulengymnastik plus (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: DI / 14.1. - 1.4. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 12 Abende /
Kurs 2: DI / 14.1. - 1.4. / 16.30 - 17.30 Uhr / DGH Hahnstätten / 12 Abende
Kurs 3: DI / 14.1. - 1.4. / 17.40 - 18.40 Uhr / DGH Hahnstätten / 12 Abende
Anmeldung: 06438-834446
- Kurs: Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DI / 14.1. - 4.3. / 20.10 - 21.10 Uhr / Mansarde / 8 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- NEU! Faszien-Fitness meets Wirbelsäulengymnastik -Ein dynamisches Training für mehr Kraft und Beweglichkeit (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: DI / 15.1. - 19.2. / 18.15 - 19.15 Uhr / Kultwerk – Saal, 1. Stock / 6 Abende
Kurs 2: DI / 15.1. - 19.2. / 19.25 - 20.25 Uhr / Kultwerk – Saal, 1. Stock / 6 Abende /
Anmeldung: 06438-834446
- Impro am Mittwoch: '5,4,3,2,1 und... los - Scheiter heiter mit Improvisationstheater'. Für Einsteiger und Geübte (Doz: Tatjana Trommershäuser)**
MI / 15.1. - 12.2. / 18.00 - 19.30 Uhr / 5 Abende / KultWerk - Veranstaltungssaal /
Anmeldung: 0177-4185013
- KAHA – Meditative Körperarbeit (Doz: Barbara Hase)**
MI / 15.1. - 19.3. / 19.30 - 20.30 Uhr / Mansarde / 10 Abende / Anmeldung: 0151-61866664
- Eltern-Kind-Arbeit – Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils (Doz: Björn Meindl)**
FR / 17.1. - 21.3. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 10 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- Workshop: Beckenbodentraining und Yoga (Doz: Elke Zeidler-Taesler)**
SA / 18.1. / 10.00 - 13.00 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: 06432-63872
- Online-Vortrag: Kleine Hilfen – große Wirkung (Doz: Marcus Bemsch)**
MI / 22.1. / 18.00 - 19.30 Uhr / Info-Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de oder
auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
- Is your English getting rusty? - Film im Originalton 'Queer' mit anssl. englischsprachiger Gesprächsrunde:**
FR / 24.1. / 16.30 Uhr / Kinosaal, Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 23.1. bis 6.2.
- Ernährung: Workshop Fermentieren 'Rund um die Welt' (Doz: Corinna Kaminsky)**
SA / 25.1. / 14.00 - 18.00 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06486-901551 oder
Mail: futuroh.kaminsky@gmail.com

QUEER REGIONAL

VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

23.1. 21.00 Uhr / **Film ‚Queer‘** / KREML Kulturhaus
Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de

16.5. **Regenbogenflagge hissen** / KREML Kulturhaus / Haus der Familie Katzenelnbogen / Kreishaus Bad Ems / u.a.
Anmeldung: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

4.6. 17.00 - 20.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: NATÜRLICH VIELFALT! Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte** / Haus der Familie Katzenelnbogen
Info + Anmeldung: www.hdf-katzenelnbogen.de

2.10. 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **LSBTIQ* Weil ich so bin wie ich bin** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

8.10. 17.00 - 19.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: Umgang mit Hass und Hetze! Workshop für pädagogische Fachkräfte der sozialen Arbeit und Interessierte** / KREML Kulturhaus / Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de

14.10. 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Alles nur eine Phase - was ist, wenn Kinder anders fühlen? ‚Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen‘** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

13.11. 16.30 Uhr - 18.30 Uhr / Webinar / **Queer im Alter- Ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

20.11. 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Die mediale Welt im Kindesalter- Der Kita Koffer, ein Angebot zur Entdeckung der Familien- und Lebensvielfalt** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

DAS SOLLTEN SIE NOCH WISSEN /



Prämiertes Programm kino:
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.



Die Realisierung des Jugendkultur-Projekts KULTWERK wurde ermöglicht durch:



Zum **1. August 2025** sind im Kreml-Kulturhaus
und im Kreml-Waldkindergarten
jew. 1 Freiwilligenplatz neu zu besetzen

2025 Freiwilliges Ökologisches Jahr

Dein Jahr bei uns ???
Jetzt bewerben: personal@kreml-kulturhaus.de

Demnächst im KREML

- **Unplugged-Konzert: Klangcraft**
SA / 1.2. / 20.30 Uhr
- **Konzert: TORS - Tribute to Doors**
FR / 21.2. / 21.00 Uhr
- **Kinonachmittag für Senioren.**
Mit Film und anschl. Kaffeetrinken +
Kurzfilmpräsentation mit Filmgespräch
'Ich Muss Mal Raus'(Regie: Peter Kunz)
MI / 26.2. / 14.00 Uhr
- **Afro Trommel Summit 2025**
SA - FR / 5.7. – 11.7. /
Info-Anmeldung: www.trommeln-total.de

Kino Vorschau

September 5 / Das Licht / Bird /
A Complete Unknown / We live in Time /
Neuigkeiten aus Lappland / Juror #2 / Heretic

SOCIAL MEDIA



WhatsApp

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