



Livemusik im Café

zum St. Patrick's Day
three alive'o
DO / 12.3. / 19.30 Uhr



Die Kraft der Farben

Ausstellung Barbara Andres
SA 14.3. bis MO 4.5.



Namibia & Botswana

Vortrag / Multivisionsshow
SO / 15.3. / 17.00 Uhr



Film im Originalton

Father Mother Sister Brother
FR / 20.3. / 16.30 Uhr



80's/90's - Party

mit DJ Scratchcan
SA / 21.3. / 21.00 Uhr

MI / 11.3. / 14.00 Uhr

Kinonachmittag für Senioren mit Film: Amrum & anschl. Kaffeetrinken

SO / 22.3. / 11.00 Uhr, Filmstart: 12.30 Uhr

KinoMatinée mit Frühstück und Film: Marty Supreme

highlight des monats



zum Weltfrauentag

Bühnenshow Marie Hartmann FRAUENZIMMER Musik, Kabarett, Comedy

Sa 7.3. 20.00 Uhr



FilmSpecial TROTZ ALLEDEM Zu Gast der Regisseur Robert Krieg

Do 12.3. 18.30 Uhr

März 2026

KREML Kulturhaus
65623 Zollhaus

Sonn- und
Feiertag
ab 11 / 15 Uhr

Samstag
ab 15.00 Uhr

Mittagstisch
Mittwoch
11 - 14 Uhr

Mittwoch,
Donnerstag & Freitag
ab 17 Uhr

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

www.kreml-kulturhaus.de

KREML®

Internationaler Frauentag - Vielfalt und Selbstermächtigung

Der März steht ganz im Zeichen des Internationalen Frauentags. Dieser Tag bietet eine wichtige Gelegenheit, über die Gleichberechtigung und die Rechte von Frauen nachzudenken. Seit 1911 begehen Frauen weltweit den „Internationalen Tag der Frauen“, um auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam zu machen. Und er will dazu ermutigen, sich für Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen. Auch im Rhein-Lahn-Kreis tut sich was. Das Frauennetz Rhein-Lahn konnte sich etablieren und auch das Bündnis Frauenschutz unter Mitwirkung des Kreml hat im letzten Jahr Fahrt aufgenommen. Erstmals ist es gelungen, alle Unterstützungsangebote für von Gewalt betroffenen Frauen und auch Männern auf einem Info-Flyer zu vereinigen.

Aus Anlass des Frauentages zeigt der Kreml das Bühnenprogramm von Marie Hartmann mit dem Titel Frauenzimmer. Diese spiegelt die Entwicklung der jungen Künstlerin in allen Bereichen eines Frauenlebens von der Punk-Göre zur unkonventionellen Bühnendarstellerin. Mit einem Augenzwinkern werden die Facetten des Frau-Seins unter die Lupe genommen. Zu diesem Event sind übrigens auch Männer herzlich eingeladen. Das Bühnenprogramm basiert auf ihrer eigenen Lebensgeschichte – der Geschichte einer exzentrischen jungen Frau, die ihre Existenz immer wieder hinterfragt, herausfordert und neu definiert. Veränderung wird hier als etwas Lebendiges gezeigt, das den Mut verlangt, anders zu sein.

In ganz anderer Weise befasst sich der Film „Tevî her tiştî – Trotz alledem“ unter dem Motto: „Gegen Patriarchat und Krieg“ mit dem Leben von Frauen. Inmitten von Zerstörung, Unsicherheit und Entbehrung behaupten sich Frauen in Rojava (Nordsyrien) mit außergewöhnlicher Stärke und Entschlossenheit. Sie gründen Dörfer, bilden Kinder aus, eröffnen Werkstätten – und verteidigen damit nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch eine mutige Vision von Freiheit, Selbstbestimmung und Gleichberechtigung.

Im Mittelpunkt stehen 6 selbstbestimmte Frauen. Deren Lebenswege stehen stellvertretend für eine neue Generation von Frauen, die ihre Fähigkeiten nutzen, persönliche wie gesellschaftliche Grenzen überwinden und aktiv an einer friedlichen Zukunft arbeiten.

Im Anschluss an die Filmvorführung findet ein Filmgespräch mit Regisseur Robert Krieg statt. Er gibt vertiefende Einblicke in die Entstehung des Films und seine Erfahrungen vor Ort und steht für das Publikum für Fragen bereit.

Kreml Kulturhaus - Die Redaktion



www.PCplus24.de
support@pcplus24.de

SERVICE & SUPPORT GMBH

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



LL-C
Certification
ISO 9001

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

KREML MEHRGENERATIONENHAUS/

Miteinander – Füreinander

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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

Jeden Mittwoch wird im Kreml-Café ein Mittagstisch für alle Generationen angeboten. Hier ist der richtige Ort, um mit netten Menschen gemeinsam zu Mittag zu essen. Der perfekte Treffpunkt für alle, die keine Zeit oder Lust haben, zu Hause zu kochen oder alleine zu essen. Es gibt jeweils ein leckeres Gericht inklusive einem Getränk zum Preis von 9,20 EUR. Der Speiseplan liegt im Kulturhaus aus und ist auf der KREML-Internetseite unter dem Menüpunkt ‚Downloads‘ einsehbar. Kleine Portionen sind zum Preis von 7,80 EUR erhältlich. An jedem 2. Mittwoch im Monat trifft sich zudem eine Runde geselliger Menschen, um bei „Alltagsgesprächen“ zwanglos in Kontakt zu kommen. Hier gibt es während dem Essen (11.00 - 13.30 Uhr) oder danach die Möglichkeit, über verschiedene Themen zu plaudern. Der offene Treff ist außerdem samstags und sonntags ab 15.00 Uhr geöffnet. In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises ‚Die Brücke‘.

Menüplan für März

MI	4.3.	Penne mit Gorgonzolasoße (V)
MI	11.3.	Feldsalat mit Himbeerdressing und Camembert (V)
MI	18.3.	Hühner-Nudelsuppe mit Brot (Hier bieten wir alternativ auch ein Vegi-Gericht an)
MI	25.3.	Schweinefilet mit Pilzrahmsauce, Bohnen, Spätzle (Hier bieten wir alternativ auch ein Vegi-Gericht an)

> Offener Treff mit Mittagstisch

MITTWOCH jew. ab 11 Uhr, Kulturcafé

> Offener Treff

SA / SO jew. ab 15.00 Uhr, Kulturcafé

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

TU WAs Gutes e.V. - Nachbarschaftshilfe Untere Aar

TU WAs Gutes 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



Hollweg
IHR OPTIKER

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

Website/
Infos/ Aktionen



■ 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 im März auf dem Spielplan:

FR 6.3.	16.30 Uhr	Amrum
FR 13.3.	16.30 Uhr	Die Progressiven Nostalgiker
FR 20.3.	16.30 Uhr	MotherFatherSisterBrother (im engl. Originalton)
FR 27.3.	16.30 Uhr	Gelbe Briefe (Ü)

FREITAG	6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 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 Schachtreff für Geübte und Neulinge - Ein generationenübergreifendes Brettspiel

Bemerkenswert am Schach ist, dass sich unterschiedlichste Menschen am Brett treffen können. Partien mit einem Altersunterschied von vielen Jahrzehnten sind komplett normal. Anders als Uno, Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht ist Schach kein Glück. Auch besagte Spiele machen viel Freude, haben aber immer den Beigeschmack, dass man selbst nicht zu 100% für seinen Erfolg verantwortlich ist. Schach fördert, eigenständig zu denken und Verantwortung zu übernehmen. Spielt man einen unüberlegten und fehlerhaften Zug, muss man mit den Konsequenzen daraus leben. Der Schachtreff lädt Interessierte herzlich ein. Das gemeinsame Schachspielen findet immer am ersten Dienstag im Monat unter der Leitung eines erfahrenden Trainers statt, der bei Interesse auch Tipps zur Verbesserung gibt. Wegen seines Potenzials, Generationen zu verbinden, ist es besonders schön, wenn Großeltern mit den Enkelkindern oder Eltern mit den Kindern kommen, um gemeinsam dieses Spiel zu spielen. Schachmaterial stellt der Leiter.

DIENSTAG	3.3., 17.00 - 19.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Mark Müller, Schachtrainer Kursgebühr: keine
Info/Anmeldung:	bis zum Vortag unter Fon 01525-3610923 bzw
	Mail: mark1707@web.de

■ 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	11.3., 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 Aßmann, Jugendberatungsstelle / Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werk Rhein-Lahn
Info/Anmeldung:	unter Fon 0170-1853121, Mail: maria.assmann@regionale-diakonie.de

■ Kinderkleider-Tauschladen ‚Burgilino‘

Seit einigen Jahren 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 benötigte 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‘
----------	--

■ Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit in der Region Hahnstätten

Haben Sie Fragen zur Erziehung, zu alltäglichen Herausforderungen 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, Hilfsangebote 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	12.3., 10.00 - 12.00 Uhr, Erkerzimmer
Ansprechpartnerin:	Janina Richter, Regionale Diakonie Rhein-Lahn, Fon 0151-14462159 Mail: janina.richter@regionale-diakonie.de

■ Beikost-Workshop - Der sanfte Einstieg in die Familiernährung

Die Einführung der Beikost ist ein wichtiger Schritt für die gesunde Entwicklung deines Kindes. In diesem Kurs erfährst du, wann der richtige Zeitpunkt für den Start ist, welche Lebensmittel sich besonders gut eignen und wie eine vollwertige Ernährung von Anfang an entspannt gelingt. In einer kleinen Runde besprechen wir, wie gesunde Alternativen zu Zucker gefunden werden können, welche Mahlzeiten sich gut in den Familien-

alltag integrieren lassen und worauf du beim Einkauf achten solltest. Auch die Frage, ob Brei oder BLW besser zu euch passt, wird thematisiert - individuell und praxisnah. Die Workshopreihe findet im 14-tägigen Wechsel im Kreml-Kulturhaus und im HdF Katzenelnbogen statt.

DONNERSTAG	12.3., 9.30 - 11.30 Uhr,
	KultBox im Kreml Kulturhaus
DONNERSTAG	26.3., 9.30 - 11.30 Uhr,
	kleiner Raum im HdF Katzenelnbogen
Leitung:	Senta Schieferstein, Gesundheitsberaterin GGB & Stillberaterin
Kursgebühr:	20,00 EUR je Termin in der Gruppe / 50,00 EUR Einzelberatung mit Rezeptbuch
Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter Fon 0174-1869679 oder per Mail: vollwert_genuss@gmx.de

■ 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, Regionale Diakonie Rhein Lahn,
	Fon 0151-51674665,
	E-Mail:kim.wagenbrenner@regionale-diakonie.de

■ Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen

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

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

MITTWOCH	4.3., 11.3., 18.3., 25.3.
	9.00 - 12.00 Uhr,
	Erkerraum / Kleiner Kultursaal
Leitung:	Jeorjios Beyer, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
Info/Anmeldung:	unter Fon 0160-7066832, J. Beyer,
	Mail: jeorjios.beyer@regionale-diakonie.de bzw
	Fon 06430-929724, Kreml

■ Treffpunkt Lernen für Schüler bis 15 Jahre

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

FREITAG	6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 15.00 - 17.00 Uhr,
	Begegnungsstätte Hahnstätten
Leitung:	Eva Korn
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ LEBEN IM ALTER

■ NEU!! Personenzentrierte Beratung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Das begleitende Angebot richtet sich an Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Losgelöst vom Alltag, in einem geschützten Rahmen, in dem sich Ratsuchende aufgehoben und sicher fühlen dürfen, ist Raum zum „Durchatmen“ und zum Reflektieren/ Sortieren der aktuellen persönlichen Situation. Basierend auf einem humanistischen Menschenbild, bieten die Gespräche eine wertschätzende Begleitung und Unterstützung selbstbestimmt den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Die Beratung durch Frau Rita Blecker-Krakor findet auf Anfrage und Terminvereinbarung kostenfrei statt. Ein Gesprächstermin dauert maximal eine Stunde.

Termin:	nach Vereinbarung!
Ansprechpartnerin:	Rita Blecker-Krakor
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder
	Mail an info@demenz-rhein-lahn.de

■ 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 am Nachmittag für Senioren

Haben Sie Lust, mal wieder Karten zu spielen? Ob Mau-Mau, Rommee oder Skat, ein Termin für alle Kartenspiel- und Skatfreunde aus Hahnstätten und Umgebung, die in geselliger Runde am Nachmittag ihrem Hobby frönen wollen. Jeden 1. bzw. 2. Donnerstag im Monat 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	5.3., 15.30 - 17.30 Uhr,
	DOREAFamilie Pflegeheim, Aarstr. 29, Hahnstätten
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-92619-116, DOREAFamilie, Frau Toth
	oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de
	bzw unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Kinonachmittag für Senioren mit Film: 'Amrum' und anschl. Kaffee trinken



Gehen Sie doch mal wieder ins Kino! In loser Folge werden wieder besondere Kinonachmittage für Senioren organisiert. 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? Im März zeigen wir den Film „Amrum“ (Deutschland 2025 / Regie: Fatih Akin / Darst.: Diane Kruger, Laura Tonke, Jasper Billerbeck, Detlev Buck, Matthias Schweighöfer / 93 Min. / FSK: ab 12 Jahren).- Zum Inhalt: Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 12-jährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen allerdings völlig neue Konflikte, und Nanning muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden.- Der Film basiert auf einem Roman von Akins Regie-kollegen und Freund Hark Bohm. Fatih Akin hat sein Interesse an dem Stoff so formuliert: „Was macht es mit dir, wenn dir als 12jähriger klar wird, dass deine Mutter ein Nazi ist, sie bleibt ja deine Mutter“. Der Film fächert episodenhaft das Ende der Nazizeit in einem abgeschotteten Gebiet mit abgeschotteten Menschen auf. Die Atmosphäre ist stimmig, die Bilder toll und die Schauspieler großartig. Fatih Akin in Bestform. - Und nach dem Film besteht die Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen im Kreml-Café.

MITTWOCH	11.3., 14.00 Uhr, Kinosaal / Kulturcafé
Eintritt:	7,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml bzw zum Kinofilm auch online oder Tageskasse
Hinweis:	Vorab können Sie auch gerne das Mittagsmenü im Kreml-Café wahrnehmen, welches immer mittwochs ab 12.00 Uhr serviert wird - an diesem Tag gibt es: Feldsalat mit Himbeerdressing und Camembert (V)

■ Online-Vortrag:

Leistungen der Pflegeversicherung leicht erklärt

Pflegebedürftigkeit kann in jeder Lebensphase eintreten. Zu Beginn kommen viele Fragen auf: Wann bin ich pflegebedürftig? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein und wie erfolgt die Feststellung? Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung und wie kann ich sie nutzen? Welche Möglichkeiten haben pflegende Angehörige auf Entlastung? Wie kann ich die Leistungen der Pflegeversicherung nutzen? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des Vortrags thematisiert. Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird über eine Zoom-Videokonferenz von der Initiative 55 +/- organisiert.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erforderlich.

MITTWOCH	25.3., 18.00 – 19.30 Uhr, via Zoom
Referenten:	Jan-Erik Wolgram, Pflegestützpunkt Diez und Peggy Reyhe, Caritasverband Westerwald Rhein-Lahn e.V.
Eintritt:	kostenfrei
Info/ Anmeldung:	per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
Hinweis:	Der Einwahl-Link wird rechtzeitig per E-Mail zugesendet. Bei Fragen zur notwendigen Technik oder zur Nutzung von Zoom kontaktieren Sie bitte: Dieter Zorbach, Fon 06771-94974

■ DIGITAL FIT - MEDIENKOMPETENZ

■ PC-Treff für Senioren

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

DIENSTAG	3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 9.00 - 11.00 Uhr, KultBox (barrierefreier Zugang)
----------	---

Leitung:	Leo Hagedorn und das Team der Computerlotsen
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	4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 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

■ Grundlagenschulung - Handykurs für Senioren

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

DO / FR	6.3., 20.3., 2.4., 17.4., 30.4., 15.5. (14-tägig), 10.00 – 12.00 Uhr, Sitzungssaal der VG Aar – Einrich in Hahnstätten, Austr 4, 65623 Hahnstätten
---------	--

Leitung:	Martin Deuser, Digitalbotschafter des Landes RLP
Kursgebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ NACHHALTIGKEIT

■ Repair Café

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

MONTAG	16.3., 15.00 - 18.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten
Hinweis:	Für Informationen zur Idee des Repair Café, bei Interesse an einer Mitwirkung oder bei einem Reparaturauftrag - sprechen Sie uns bitte an unter: Fon 0159-04834007 bzw. per Mail: team@repaircafe-hahnstaetten.de www.repaircafe-hahnstaetten.de

KINDER- & JUGENDKUNSTSCHULE/



Menü zu Ostern

am So 5.4.2026 im Kreml-Cafe

Menü + Infos
hier im Heft auf der letzten Seite im Innenteil!

Kinderfilm des Monats: Ab morgen bin ich mutig



Der zwölfjährige Karl verliebt sich in seine Klassenkameradin Lea. Dumm nur, dass er kleiner ist als sie. Würden da Schuhe mit hohen Plateausohlen helfen? Und wie geht das überhaupt: den Kontakt anbahnen, ohne sich zu blamieren? Gut, dass

Karls größerer Bruder Tom ihm Mut macht, das Mädchen mal nach Hause einzuladen. Gut auch, dass die Klasse beschließt, in der Projektwoche im Schullandheim einen Film zu drehen, in dem sie Leute zum Thema Verliebtsein und Partnerwahl interviewen wollen. Da kann Karl erfahren, wie es anderen damit geht oder erging...

„Ab morgen bin ich mutig“ (Deutschland 2025 / Regie: Bernd Sahling / Darst.: Jonathan Köhn, Darius Pascu, Cheyenne Aaliyah Roth, Anna Bahners/84Min/ohne Altersbeschränkung) ist ein wunderschöner Film über die erste Liebe - eine einfühlsame, ganz aus sich heraus strahlende Geschichte, die bestens unterhält. Regisseur Bernd Sahling hat einen mitreißenden Liebesfilm für Kids kreiert, bei dessen Produktion eng mit den Kindern zusammengearbeitet wurde, um ihre Sprache, ihre Musik und ihren Lebensgeist authentisch einzufangen. Ein wahrhafter Liebesfilm für Kinder - und das ist selten genug!

SA / SO 7.3. / 8.3., 16.30 (SA) bzw 15.30 Uhr (SO), Kinosaal

Eintritt: 5,00 EUR

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

Offener Schachtreff für Geübte und Neulinge - Ein generationenübergreifendes Brettspiel

Bemerkenswert am Schach ist, dass sich unterschiedlichste Menschen am Brett treffen können. Partien mit einem Altersunterschied von vielen Jahrzehnten sind komplett normal. Anders als Uno, Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht ist Schach kein Glück. Auch besagte Spiele machen viel Freude, haben aber immer den Beigeschmack, dass man selbst nicht zu 100% für seinen Erfolg verantwortlich ist. Schach fördert, eigenständig zu denken und Verantwortung zu übernehmen. Spielt man einen unüberlegten und fehlerhaften Zug, muss man mit den Konsequenzen daraus leben. Der Schachtreff lädt Interessierte herzlich ein. Das gemeinsame Schachspielen findet immer am ersten Dienstag im Monat unter der Leitung eines erfahrenden Trainers statt, der bei Interesse auch Tipps zur Verbesserung gibt. Wegen seines Potenzials, Generationen zu verbinden, ist es besonders schön, wenn Großeltern mit den Enkelkindern oder Eltern mit den Kindern kommen, um gemeinsam dieses Spiel zu spielen. Schachmaterial stellt der Leiter.

DIENSTAG 3.3., 17.00 - 19.00 Uhr, Medienraum

Leitung: Mark Müller, Schachtrainer

Kursgebühr: keine

Info/Anmeldung: bis zum Vortag unter Fon 01525-3610923 bzw

Mail: mark1707@web.de

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 natürlich dazu.

FREITAG 6.3, 13.3, 20.3, 27.3., 15.00 - 17.00 Uhr,

Begegnungsstätte Hahnstätten

Leitung: Eva Korn

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

Krafttier-Magie. Für Kinder von 4 - 8 Jahren

In diesem Seminar lernen die Kinder auf spielerische Weise, welche Krafttiere es gibt und wie jedes Tier besondere Fähigkeiten und Botschaften besitzt. Mit Fantasieübungen, Geschichten, Spielen und kleinen Ritualen entdecken die Kinder, welches Krafttier sie gerade begleitet und wie sie seine Stärke im Alltag nutzen können.

Wir malen, basteln und erleben die Krafttiere aktiv - so lernen die Kinder spielerisch, ihre Intuition zu stärken, Mut, Selbstvertrauen und innere Balance zu entwickeln. Ein bunter, magischer Tag voller Freude, Staunen und Kreativität!

FREITAG 13.3., 15.00 - 17.00 Uhr, KultBox

Leitung: Kerstin Otto-Laemmerhirt, Entspannungstherapeutin,
Reiki Meister-Lehrerin und Fachberaterin
für Hochsensibilität

Kursgebühr: 22,00 EUR inklusive Snack und Material

Info/Anmeld.: unter Fon 06120 - 9189540, K. Otto-Laemmerhirt, per

Mail: KerstinOtto26@gmx.de

www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com

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 14.3., 10.30 - 14.30 Uhr,

Atelier Brandstädter, Niederneisen

Leitung: Claudia Brandstädter

Kursgebühr: 55,00 EUR zuzüglich Materialkosten

Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

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

Malworkshop für Kinder von 6 -12 Jahren: Die wahre Geschichte von allen Farben. Für Kinder, die gerne malen.

Wir lernen aus dem Buch die Farben und ihre Komplementärfarben spielerisch kennen. Anschließend malen wir ein Wunschbild, das wir selbst vorher aussuchen, d.h. es können von Blumen bis Tiere alles gemalt werden.

Wir sind max. 6 Teilnehmer.

SAMSTAG 21.3., 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

■ Schnuppertag - Rund um Ostern.

Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 12 Jahren

Zum Thema „Rund um Ostern“ werden wir kreativ in der Kunstwerkstatt Kukunat arbeiten. Von Filzen, Töpfern und „Eintopfen“ und Arbeiten mit Naturmaterialien. Alles was das Frühlingsherz begehrt.

> Kurs 1	
DIENSTAG	24.3., 14.45-16.15 Uhr, KuKuNaT Netzbach
> Kurs 2	
DIENSTAG	24.3., 16.15-17.45 Uhr, KuKuNaT Netzbach
Leitung:	Patricia Janning, Kunstpädagogin
Kursgebühr:	jew. 14,00 EUR + 7,00 EUR Materialkosten
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning oder per Mail: kontakt@kukunat.de
Hinweise:	Für Kinder des Kreativjahres kostenfrei zzgl. Materialkosten; aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

■ Kunst für Teenies: Rund um Ostern.

Für Jugendliche ab 13 Jahren

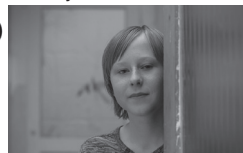
Yeah, ein neuer Kunstkurs für TEENIES in der Kunstwerkstatt KuKuNaT! Hier kannst du mit allen Materialien kreativ arbeiten. Wir sammeln erst einmal all eure Interessen von Zeichnen, Druckgrafik, Malen, plastisches Gestalten, digitale Medien... Ihr entscheidet das Thema und das Material. Let's go creative!!!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

DIENSTAG	24.3., 18.00 -19.30 Uhr, KuKuNaT
Leitung:	Patricia Janning, Kunstpädagogin
Kursgebühr:	14,00 EUR zzgl. 7,00 EUR Materialkosten
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning oder per Mail: kontakt@kukunat.de
Hinweis:	Quereinstieg jederzeit möglich; für Jugendliche des Kreativjahres: kostenfrei; aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

■ Ab morgen bin ich mutig

Deutschland 2025 / Regie: Bernd Sahling / Darst.: Jonathan Köhn, Darius Pascu, Cheyenne Aaliyah Roth, Anna Banners / 84 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung

GRETA



Der zwölfjährige Karl verliebt sich in seine Klassenkameradin Lea. Dumm nur, dass er kleiner ist als sie. Würden da Schuhe mit hohen Plateausohlen helfen? Und wie geht das überhaupt: den Kontakt anbahnen, ohne sich zu blamieren? Gut, dass Karls größerer Bruder Tom ihm Mut macht, das Mädchen mal nach Hause einzuladen. Gut auch, dass die Klasse beschließt, in der Projektwoche im Schullandheim einen Film zu drehen, in dem sie Leute zum Thema Verliebtsein und Partnerwahl interviewen wollen. Da kann Karl erfahren, wie es anderen damit geht oder erging... „Ab morgen bin ich mutig“ ist ein wunderschöner Film über die erste Liebe - eine einfühlsame, ganz aus sich heraus strahlende Geschichte, die bestens unterhält. Regisseur Bernd Sahling hat einen mitreißenden Liebesfilm für Kids kreiert, bei dessen Produktion eng mit den Kindern zusammengearbeitet wurde, um ihre Sprache, ihre Musik und ihren Lebensgeist authentisch einzufangen. Ein wahrhafter Liebesfilm für Kinder – und das ist selten genug!

■ Der kleine Maulwurf

Zeichentrick / Tschechoslowakei 1975 / Regie: Zdeněk Miler / 65 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Der kleine Maulwurf ist neugierig, hilfsbereit und immer offen für neue Entdeckungen. In mehreren kurzen Geschichten begleitet das Publikum ihn und seine tierischen Freunde durch Wiesen, Wälder und unterirdische Gänge. Dabei erlebt er kleine Abenteuer, begegnet neuen Ideen und findet oft überraschende Lösungen – ganz ohne viele Worte, aber mit viel Gefühl. Die liebevoll animierten Episoden begeistern seit Generationen Kinder auf der ganzen Welt. Mit viel Humor, Wärme und Fantasie lädt „Der kleine Maulwurf“ dazu ein, die Welt aufmerksam zu betrachten und Freude an kleinen Dingen zu entdecken – ein zeitloses Kinoerlebnis für die ganze Familie.

KINDERKINO IM KREML

■ Zoomania 2

Zeichentrick / USA 2025 / Regie: Jared Bush, Byron Howard / 105 Min / FSK: ab 6 Jahren

GRETA



Die clevere Häsin, Polizistin Judy Hopps, und der schlaue Fuchs Nick Wilde sind zurück! In Zoomania 2 wartet ein neuer rätselhafter Fall auf das ungleiche Duo, der sie in unbekannte Stadtteile führt. Dort treffen sie auf neue Tierarten, überraschende Verbündete und Herausforderungen, die Teamarbeit wichtiger machen denn je. Ein rasantes Animationsabenteuer voller Humor, Action und Herz. Der korruptionskritische Kuschelkracher des Jahres: Häsin Judy Hopps und Fuchs Nick Wilde ermitteln in der Stadt der Tiere. Was wie ein Fabelkrimi beginnt, wird zwischendurch ein politisches Theaterstück und endet als Beweiserhebung zugunsten der These „Liebe braucht Kommunikation“. Zoomania 2 knüpft mit einer Mischung aus Spaß, Liebe und Sozialkarambolagen an den Erfolg des ersten Films aus 2016 an und zeigt, dass Vielfalt und Zusammenhalt die Stadt erst lebendig machen. Wie nur sähe eine Gesellschaft aus, in der Leute verschieden, aber einander gleich wertvoll sein können?

■ Checker Tobi 3 - Die heimliche Herrscherin der Erde

Dokumentarfilm / Deutschland 2025 / Regie: Antonia Simm / Darst.: Tobias Krell, Marina Blanke / 98 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung

GRETA



Beim Ausmisten des Kellers stoßen Tobi und Marina auf eine alte Videoaufnahme. Darauf moderiert Tobi als 8-jähriger Junge eine selbsterfundene Show zu seinem Lieblingsthema: die Erde in unseren Böden. Das Video endet mit einer Rätselfrage - der allerersten Checker-Frage: Wer hinterlässt die mächtigsten Spuren im Erdreich? Tobi hat die Antwort vergessen. Und während ihn die Frage von früher nicht mehr loslässt, erscheint ihm plötzlich sein kindliches Ich. Surreal, aber doch real. Der 8-jährige Tobi fordert den Tobi von heute heraus: Erinner dich an die Antwort! Und beweise, dass du immer noch ein Checker bist. Die Suche nach der Antwort führt ihn in die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt Madagaskars, tief in den Permafrostboden Spitzbergens und auf die Spuren der alten Maya nach Mexiko. Doch erst als er versteht, was die Böden all seiner Stationen miteinander verbindet und was sie mit uns allen zu tun haben, kann er seinem bisher größten Herausforderer eine Antwort geben.. Checker Tobi begibt sich erneut auf eine neue spannende Reise rund um den Globus. Dieses Mal geht es tief nach unten – dorthin, wo Böden, Erde und winzige Lebewesen eine entscheidende Rolle für unser Leben spielen. Von eisigen Landschaften bis zu tropischen Regionen folgt Tobi faszinierenden Spuren und stellt große Fragen

über unsere Umwelt und ihre verborgenen Zusammenhänge. Der Film verbindet Abenteuerlust mit Wissensfreude und macht komplexe Themen leicht verständlich. „Checker Tobi 3“ zeigt auf unterhaltsame Weise, wie spannend unsere Erde ist, und weckt Neugier, Respekt und Staunen bei Kindern wie Erwachsenen.

■ Paddington 1

Großbritannien-Frankreich-USA 2014 / Regie: Paul King / Darst.: Hugh Bonneville, Sally Hawkins, Ben Whishaw / 95 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Der kleine Bär Paddington ist bei seiner Tante Lucy in Peru aufgewachsen und reist aus seiner Heimat Peru nach London. Dort landet er mitten im turbulenten Großstadtleben. Bei der Familie Brown findet er ein neues Zuhause - und sorgt mit seiner höflichen Art, großer Herzlichkeit und einer Portion Chaos für unvergessliche Momente. Jeder Tag wird für Paddington zu einem neuen Abenteuer voller Überraschungen.

Gemeinsam brachten im Jahr 2014 der Harry-Potter-Produzent David Heyman und der Regisseur Paul King die Kinderbuch- und Serienfigur Paddington erstmals auf die Kinoleinwand. Mit viel Charme, Witz und Wärme erzählt „Paddington“ eine Geschichte über Ankommen, Freundschaft und Zusammenhalt. Der liebevoll umgesetzte Familienfilm begeistert mit Humor und Herz und zeigt, dass Offenheit und Freundlichkeit die Welt ein Stück besser machen können. Übrigens: Die Figur des Paddington Bär basiert auf einem einsamen Teddybären, den der Autor Michael Bond am Weihnachtsabend 1956 auf einem Regal in einem Londoner Geschäft in der Nähe des Bahnhofs Paddington entdeckte und seiner Frau schenkte.

KINO IM KREML/

■ Kino-Kolumne

Nachdem im vergangenen Monat an dieser Stelle das abgelaufene Kinojahr 2025 bei uns im Kreml bilanziert und gewertet wurde, soll nun der Blick nach vorne gerichtet werden. Was erwartet uns 2026 im Kino, worauf können wir unsere Erwartungsfreude richten?

Natürlich ist eine längerfristige Filmvorschau immer etwas vage und ganz sicher unvollständig. Was vor allem dran liegt, dass nur die großen Verleiher langfristig planen und ihre Filmstarts gezielt übers Jahr verteilen. Man will sich mit den großen Filmen nicht gegenseitig ins Gehege kommen. Anders sieht es im Arthaus Segment aus, das von den kleineren Verleiher bespielt wird. Und für uns als Programm kino wesentlich relevanter ist. Hier werden Filme auch kurzfristiger ins Programm genommen, indem z.B. auf Festivalauswertungen reagiert wird. Trotz dieser und anderer Einschränkungen, vielversprechende Filme kündigen sich an.

Bereits im März kommt ein Film zu uns, der mit diversen Oscarnominierungen aufwarten kann. Die A24 Produktion „Marty Supreme“ mit Timothée Chalamet ist nur vordergründig ein Sportfilm (Tischtennis). Tatsächlich geht es um die Odyssee eines Schlitzohrs und Gauners, dem jedes Mittel recht ist, um seine Ziele zu erreichen. Der Film ist bereits Ende '25 in den USA angelaufen, war höchst erfolgreich und wurde als Meisterwerk gefeiert.

An amerikanischen Independentfilmen sind aus dem Hause A24 für dieses Jahr ein knappes Dutzend Filme angekündigt. Vielversprechend z.B. das Debüt „The Untertone“, ein Arthaus Horrorfilm, dessen genialer Trailer ein paar Tage nach Veröffentlichung bereits unglaubliche 10 Mio. Aufrufe hatte. Robert Pattinson und Zendaya spielen in „The Drama“ ein vermeintlich glückliches Paar, das kurz vor der Hochzeit mit

einer unangenehmen Wahrheit konfrontiert wird. Und auch der Schwede Ruben Östlund (Triangle of Sadness) hat seinen neuen Film mit A24 realisiert. Keanu Reeves, Kirsten Dunst und Daniel Brühl spielen in „The Entertainment System is down“ Passagiere eines Flugzeugs in dem so einiges schiefgeht. Dass Sandra Hüller nach ihren beiden Welterfolgen (Zone of Interest / Anatomie eines Falls) der Ruf aus Amerika ereilen würde, war abzusehen. 2026 wird sie nun gleich in zwei großen Hollywoodproduktionen zu sehen sein. Zum einen in der SiFi Komödie „Der Astronaut“ an der Seite von Ryan Gosling. Und dann, später im Jahr, in „Digger“, dem neuen Film von Alejandro González Iñárritu (Birdman / The Revenant). Hier zusammen mit Tom Cruise.

Und wo wir schon grad bei den großen Namen sind. Der meisterwartete Film des Jahres dürfte natürlich Christopher Nolans „Odyssee“ sein. Auf der Besetzungsliste wieder einmal alles was Rang und Namen hat in Hollywood. Große Frage hier: Verfilmt Nolan den Klassiker werkgetreu und chronologisch oder findet er wieder einen Dreh, sein Lieblingsthema - die Zeit - erzählerisch zu verarbeiten. Nolan wendet sich also der Vergangenheit zu, Kollege Spielberg blickt in die Zukunft. In „Disclosure Day“ geht es um Außerirdische, die dabei sind, sich ins menschliche Bewusstsein zu schleichen. Emily Blunt als Meteorologin ist das erste Opfer. Es bahnt sich eine unsichtbare Invasion an, die offenbar vertuscht werden soll.

Stimmige und wirklich witzige Komödien sind rar gesät, wie wir (leider) wissen. Glaubt man dem Trailer, könnte die Verfilmung des 20 Jahre alten Bestsellers „Glennkill: Ein Schafskrimi“ tatsächlich ein filmisches Humor Highlight des Jahres werden. Zumal neben vielen pelzigen Vierbeinern auch Emma Thompson mitspielt.

Eine Fortsetzung des genialen Fincher Films „The social Network“ über den Facebook Gründer Mark Zuckerberg braucht niemand. Es sei denn Aron Sorkin übernimmt das. Für den Fincher Film hatte er als Autor einen Oscar bekommen. Bei der Fortsetzung „The social Reckoning“ hat er wieder das Buch geschrieben und diesmal auch Regie geführt. Könnte der erste Film werden, der sich mal kritisch mit den irren Auswüchsen der sogenannten „sozialen Medien“ und den zynischen Allmachtsfantasien der amerikanischen Tech-Elite auseinandersetzt. Zeit wär's.

Nach etlichen Jahren (und zwei großartigen Serien) gibt es 2026 endlich ein filmisches Lebenszeichen im Kino vom dänischen Kultfilmer Nicolas Winding Refn (Drive). „Her private Hell“ heißt der Film. Über den Inhalt ist bisher nichts bekannt. Die Produktionsfirma kündigt jedenfalls einen „edgy, hypnotic Thriller“ an.

Hochkarätig besetzt mit zwei der aktuell angesagtesten Stars, Josh O'Connor und Paul Mescal, ist das historische Musikdrama samt einfühlsamer Liebesgeschichte „The History of Sound“. Schon länger sehnsüchtig erwartet wird eine neuer Film von David Robert Mitchell, der vor 10 Jahren mit „It Follows“ einen genialen Arthaus Horrorfilm abgeliefert hat. Im Spätsommer ist es soweit, „Fowervale Street“ heißt sein neuestes Werk, bei dem es sich um einen Mysterythriller handeln soll. Wir sind gespannt.

Ebenso wie darauf, was sich denn an deutschen Produktionen für die nächsten Monate ankündigt. Gespannt sein darf man auf „Gelbe Briefe“ von Ilker Catak, der mit dem „Lehrerzimmer“ 2023 nicht weniger als den besten deutschen Film des Jahres abgeliefert hatte. Sandra Hüller ist keineswegs komplett nach Hollywood ausgewandert. In dem Schweizer Film „Rose“ spielt sie eine Frau im frühen 17. Jahrhundert, die als Mann verkleidet ist und um jeden Preis eine gute Bürgerin sein will. Nach einem Jahr Pause gibt's, wie immer nach den Sommer OpenAirs, mit „Stockfischfiasco“ wieder was Neues

aus dem Hause Eberhofer und Co. Die nicht wenigen Fans der Reihe wird's freuen.

Auch Altmeister Volker Schlöndorff meldet sich zurück. Er hat sich Jenny Erpenbecks Bestseller „Die Heimsuchung“ vorgenommen und die Romanverfilmung mit Lars Eidinger und Martina Gedeck prominent besetzt. „Amrum“ lief gerade noch höchst erfolgreich bei uns, da kündigt Fatih Akin schon seinen neuen Film an. In „Geister“ gehen Verstorbene eine ganz eigene Beziehung mit Lebendigen ein und beeinflussen deren Leben. Nicht weniger bizarr geht es in „Eurotrash“ zu. Erneut hat Frauke Finsterwalder (nach dem großartigen „Finsterworld“) einen Roman ihres Mannes Christian Kracht verfilmt. Ein Schriftsteller (Christian Fehling) reist mit seiner todkranken Mutter (Barbara Sukowa) durch die Schweiz, um ihr nicht unbeträchtliches Vermögen zu verschenken. Last not least: Doris Dörrie meldet sich im Spätherbst nach längerer Sendepause mit „Frau Winkler verlässt das Haus“ zurück. Thema: Trauerbewältigung.

Soweit die kleine Auswahl dessen, was uns in den kommenden Monaten im Kreml erwartet. Und da sich das alles doch recht vielversprechend anhört, können wir uns eigentlich auf ein tolles Kinojahr freuen!

Kreml Programmkino - Thomas Lawetzky

■ Hamnet

USA 2025 / Regie: Chloé Zhao / Darst.: Jessie Buckley, Paul Mescal, Jacobi Jupe / 126 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Erzählt wird die Geschichte von William Shakespeares Familie. Aus Sicht seiner empfindsamen Frau Agnes erlebt man, wie sie sich in den großen Dichter verliebt und die beiden ein gemeinsames Leben planen. Als ihr einziger Sohn Hamnet im Alter von elf Jahren durch die Pest ums Leben kommt, droht ihre große Liebe zu erstickern. Mitten in dieser furchtbaren persönlichen Tragödie beginnt Shakespeare in tiefer Verzweiflung und Trauer, „Hamlet“ zu schreiben, eines der großen Dramen der Literaturgeschichte.

Chloé Zhao hatte uns zuletzt mit „Nomadland“ einem der schönsten amerikanischen Filme der letzten 10 Jahre beglückt. In „Hamnet“ erzählt sie in erneut wunderbar impressionistischen Bildern von harten Leben im ausgehenden Mittelalter. Die Geschichte der Familie Shakespeare dreht sich letztlich um die heilende Kraft der Kunst. Der bildgewaltige Film mündet schließlich in einem wahrlich herzerreißenden Finale. „Hamnet“ gilt als großer Oscarkandidat. Vor allem die Darstellung von Shakespeares Frau Agnes durch Jessie Buckley ist eine schauspielerische Offenbarung. Meisterwerk!

■ Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke

Deutschland 2025 / Regie: Simon Verhoeven / Darst.: Senta Berger, Bruno Alexander, Michael Wittenborn / 137 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Mit 20 wird Joachim unerwartet an der renommierten Schauspielschule in München angenommen und zieht in die Villa zu seinen Großeltern, Inge und Hermann. Zwischen den skurrilen Herausforderungen der Schauspielschule und den exzentrischen, meist alkoholgetränkten Ritualen seiner Großeltern, versucht Joachim seinen Platz in der Welt zu finden - ohne zu wissen, welche Rolle er darin eigentlich spielt. Die autobiographischen Romane des Schauspielers Joachim Meyerhoff zählen so ziemlich zum originellsten und witzigsten, was die deutschsprachige Literatur in den letzten 20 Jahren hervorgebracht hat. Den besten Roman aus der Reihe „Ach diese Lücke...“ hat nun Komödientopos Simon Verhoeven (Alter Weißer Mann) verfilmt. Und wenn der Film auch nur halb so lustig ist wie das Buch, dann steht uns ein Riesen Spaß ins (Kultur)Haus.

■ No other choice

Südkorea 2025 / Regie Park Chan-wook / Darst.: Lee Byung-hun, Son Ye-jin, Lee Sung-min / 139 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Man-su hat sich mit viel Fleiß und harter Arbeit ein perfektes Leben geschaffen: Haus mit Garten, harmonische Ehe, talentierte Kinder und genug Zeit für sein geliebtes Bonsai-Hobby. Doch als KI plötzlich seinen Job ersetzt, müssen er und seine Familie auf allerlei Annehmlichkeiten verzichten: die Tennisstunden der Gattin, das Netflix-Abo der Kinder und selbst die zwei treuen Golden Retriever können sie sich nicht mehr leisten. Und je länger Man-su vergeblich Bewerbungen schreibt, desto näher rückt auch der Verlust des geliebten Hauses. Schließlich begreift er: Nicht der Mangel an Jobs ist das Problem, sondern die Menge an Mitbewerbern. Man-su bleibt keine andere Wahl, als sich - auf sehr kreative Art und Weise - seiner Konkurrenten zu entledigen..

Außerhalb von Europa und USA ist Südkorea seit 3 Jahrzehnten das innovativste und produktivste also interessanteste Kinoland. Immer wieder versteht es das südkoreanische Kino aufs Kunstvollste Arthaus mit Genre zu verbinden. Und Park Chan-wook (Oldboy, Die Taschendiebin, Die Frau im Nebel) ist einer der besten Regisseure des fernöstlichen Kinos. Sein neuer Film ist eine bitterböse Satire voller Situations- und Dialogkomik. Und eine virtuos inszenierte Kapitalismus Kritik, der in Laufe seiner über zwei Stunden Laufzeit immer hysterischer freidreht und in ein finsternes Happyend mündet.

■ Father Mother Sister Brother

USA-Frankreich 2025 / Buch und Regie: Jim Jarmusch / Darst.: Cate Blanchett, Vicky Krieps, Tom Waits / 110 Min. / FSK: ab 12 Jahren



FATHER MOTHER SISTER BROTHER ist ein als Triptychon komponierter Spielfilm. Die drei Geschichten kreisen um die Beziehungen erwachsener Kinder zu ihren teils distanzierten Eltern und untereinander. Jedes der drei Kapitel spielt in der Gegenwart, jedes in einem anderen Land: FATHER ist im Nordosten der USA angesiedelt, MOTHER in Dublin und SISTER BROTHER in Paris.

Was macht eigentlich Jim Jarmusch, fragt sich die weltweite Cinéastengemeinde. Die Independent Ikone hat es in 45 Jahren auf zwei Dutzend Filme gebracht und nun kommt, nach 6 Jahren kreativer Pause, endlich was Neues auf die Leinwand. Der Film hat alle Qualitäten eines typischen Jarmusch Films. Die filmischen Mittel sind reduziert, der Erzählstil ist lakonisch und langsam ohne träge zu werden, die wie immer großartigen Schauspieler stehen im Mittelpunkt, das Ganze ist ausgesprochen witzig. Dafür gab's letztes Jahr zurecht in Venedig den Goldenen Löwen.

■ Marty Supreme

USA 2025 / Regie: Joshua Safdie / Darst.: Timothée Chalamet, Gwyneth Paltrow, Odessa A'zion / 150 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Schuhverkäufer Marty hat nur ein Ziel im Leben: die Tischtennis-Weltmeisterschaft zu gewinnen und somit in den Olymp der gefeierten Athleten aufzusteigen, zu denen er sich selbst ohnehin schon zählt. Für die Teilnahme an den britischen Meisterschaften im fernen London setzt der junge Gauner alles auf eine Karte, muss sich im nervenaufreibenden Finale aber dem japanischen Sportstar Endo geschlagen geben. Doch das ist erst der Anfang einer Odyssee, die den ewig klammen Marty weit über seine Grenzen hinausführt. Denn für den kleinen Schuhladen seines Onkels ist sein Traum ein paar Nummern zu groß..

Eines ist ganz wichtig: Dies ist keiner der öden, Hurra-patriotischen amerikanischen Sportfilme à la Rocky etc. Ganz im Gegenteil. Fängt schon damit an, dass der Protagonist alles andere als ein Sympathieträger ist. Timothée Chalamet entfernt sich hier denkbar weit von seinem Image als glatter Schönlings, er spielt grandios und

changiert zwischen Schlitzohr und Arschloch. Der Film ist sagenhaft spannend samt krasssem Nervenkitzel. Trotz zweieinhalb Stunden Filmlänge wird ein irres Tempo vorgelegt. „Marty Supreme“ hat keine Verschnaufpause und entwickelt einen rauschhaften Sog. Belohnt mit etlichen Oscarnominierungen. Ein Meisterwerk und der erste auch kommerziell erfolgreiche Welterfolg aus dem Hause A24.

■ Gelbe Briefe

Deutschland-Türkei / Buch und Regie: Ilker Çatak / Darst.: Özgü Namal, Tansu Bicer, Ipek Bilgin / 129 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Derya und Aziz, ein gefeiertes Künstler-ehepaar aus Ankara, führen mit ihrer 13-jährigen Tochter Ezgi ein erfülltes Leben - bis ein Vorfall bei der Premiere ihres neuen Theaterstücks alles verändert. Über Nacht geraten sie ins Visier des Staates und verlieren ihre Arbeit und ihre Wohnung. Sie gehen nach Istanbul, wo sie vorläufig bei der Mutter von Aziz unterkommen. Während sich Aziz mit Gelegenheitsjobs durchschlägt und an seinen Überzeugungen festhält, sucht Derya nach einem Ausweg, der sie finanziell unabhängig macht. Nach und nach vergrößert sich die Distanz zwischen ihnen und ihrer Tochter, bis sie sich zwischen ihren Wertvorstellungen und der gemeinsamen Zukunft als Familie entscheiden müssen..

Vor zwei Jahre hatte der gerade mal 42jährige Autor und Regisseur Ilker Catak mit „Das Lehrerzimmer“ nicht weniger als den besten deutschen Film des Jahres abgeliefert. Ein Film, der sich intensiv mit ethischen und moralischen Fragen in unserem Schulsystem auseinandersetzt und der fast ausschließlich in einer Schule also in Innenräumen spielte. Sein neuer Film, das hochpolitische Familiendrama „Gelbe Briefe“ spielt in Istanbul, wurde jedoch in Hamburg gedreht. Für ein oppositionelles türkisches Künstler-ehepaar stellen sich elementare Fragen, die ihre Ideale mit einfachen Lebensnotwendigkeiten konfrontieren. Eine Herausforderung für ihre Ehe und das Verhältnis zu ihrer Teenagertochter.

■ Filmkunst + FilmSpecials im Kreml

■ Amrum

Deutschland 2025 / Regie: Fatih Akin / Darst.: Diane Kruger, Jasper Billerbeck, Detlev Buck / 93 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 12-jährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen allerdings völlig neue Konflikte, und Nanning muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden.

Der Film basiert auf einem Roman von Akins Regiekollegen und Freund Hark Bohm. Fatih Akin hat sein Interesse an dem Stoff so formuliert: „Was macht es mit dir, wenn dir als 12jähriger klar wird, dass deine Mutter ein Nazi ist, sie bleibt ja deine Mutter“. Der Film fächert episodenhaft das Ende der Nazizeit in einem abgeschotteten Gebiet mit abgeschotteten Menschen auf. Die Atmosphäre ist stimmig, die Bilder toll und die Schauspieler großartig. Fatih Akin in Bestform.



TENÖRE gesucht!

Der KREML-Chor (Kulturhaus Zollhaus) sucht echte Kerle, die auch in hohen Tönen singen. Proben immer dienstags ab 20:15 Uhr Kultursaal im Kreml-Kulturhaus

Infos: Bobbie Kramer Fon 06430-7496 oder eMail: bobbie-kramer@t-online.de

■ Tevî her tiştî – Trotz alledem

Dokumentarfilm / Deutschland 2025 / Regie: Robert Krieg / 90 Min / FSK: ab 12 Jahren



Im Pulverfass Naher Osten behaupten sich die Frauen Rojawas im Norden und Osten Syriens selbstbewusst und entschlossen. Sie halten täglich das von Zerstörung bedrohte Leben aufrecht und ringen dabei auf allen Gebieten um ihre Selbstbestimmung. Der Dokumentarfilm von Robert Krieg zeigt ihren Alltag, ihren Mut und ihren Kampf für eine demokratische Gesellschaft - getragen von Frauen wie der Technikerin Argin, der Kunsthandwerkerin Jehan oder der Taekwondo-Lehrerin Ghoufran.

„Tevî her tiştî“ nimmt uns mit in eine autonom verwaltete Region und zeigt einige sehr unterschiedliche Lebensentwürfe von Frauen, die jede nach ihren Fähigkeiten eine friedliche und basisdemokratische Gesellschaft aufbauen helfen. Ein bewegender Einblick in Solidarität, Widerstand und Hoffnung. Im Anschluss: Filmgespräch mit Regisseur Robert Krieg.

■ Die Progressiven Nostalgiker

Frankreich: 2025 / Regie: Vinciane Miliereau / Darst.: Elsa Zylberstein, Didier Bourdon, Aurore Clément / 103 Min. / FSK: ab 6 Jahren

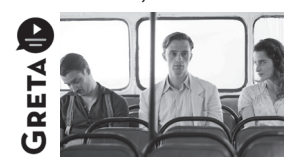


Ein Familien-Idyll im Frankreich der 1950er Jahre: Michel ist Bankangestellter und Ernährer, seine bessere Hälfte Héléne kümmert sich um Haushalt und Kinder. Das patriarchale Paradies scheint perfekt, bis ein Kurzschluss der gerade eingezogenen neuen Waschmaschine die beiden ins Jahr 2025 katapultiert. Plötzlich sind die Rollen neu verteilt. Während sich Héléne aller Ahnungslosigkeit zum Trotz erstaunlich gut als karriere-intensive Powerfrau schlägt, muss sich Michel als Hausmann im Smart-Home abmühen. Héléne genießt die Freiheit der Emanzipation. Doch die schöne neue Welt hat so ihre Tücken: der virtuelle Sprachassistent ist ein sturer Bock, die Möbel muss man sich selbst zusammenschrauben, der Hundekot wird vom Boden aufgehoben und die eigene Tochter möchte ihre Freundin heiraten. Jetzt reicht es dem entmachteten Familienoberhaupt. Es geht zurück in die gute alte Zeit und zwar sofort! Wenn er nur wüsste, wie man die smarte Waschmaschine auf Zeitrückreise programmiert..

Das Problem mit Zeitreisegeschichten ist die unrealistische Prämisse. Es geht hier also stets um Gedankenexperimente. Wie sähe es aus, wenn etwas möglich wäre, das nicht möglich ist? Wenn also die Grundlage einer Geschichte nicht realistisch ist, müssen die Darsteller um so überzeugender sein, damit die Zuschauer den erzählerischen Rahmen vergessen. Genau das gelingt der französischen Komödie hervorragend. Die beiden Hauptdarsteller funktionieren perfekt als konservatives Ehepaar, das sich mit dem Fortschritt in der technischen Entwicklung, vor allem aber im Denken, auseinandersetzen muss.

■ Der Fremde

Frankreich 2025 / Buch und Regie: Francois Ozon / Darst.: Benjamin Voisin, Rebecca Marder, Pierre Lottin / 119 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Meursault, ein stiller, unauffälliger Angestellter Anfang dreißig, nimmt ohne sichtbare Gefühlsregung an der Beerdigung seiner Mutter teil. Am nächsten Tag beginnt er eine

Affäre mit seiner früheren Kollegin Marie und kehrt in seinen gewohnten Alltag zurück. Dieser wird jedoch bald durch seinen Nachbarn Raymond gestört, der Meursault in seine zwielichtigen Machenschaften hineinzieht - bis es an einem glühend heißen Tag am Strand zu einem schicksalhaften Ereignis kommt. Die Filme von Francois Ozon sind meistens stark emotional aufgeladen. Da überrascht es erstmal, dass er sich dem literarischen Klassiker des Existentialismus von Albert Camus widmet. In dessen

Mittelpunkt steht ein Mensch, der dem Leben ziemlich gleichgültig gegenüber steht. Ozon löst das Problem, indem er die stark subjektive Perspektive von Camus erweitert. Und etwa Frankreichs Kolonialgeschichte, also den historischen Kontext, auch thematisiert. Formal ist das Ganze, wie immer bei Ozon, bestechend. „Der Fremde“ ist auch ein wunderschöner schwarz/weiß Film.

■ Un Poeta

Kolumbien-Deutschland-Schweden 2025 / Regie: Simón Mesa Soto / Darst.: Ubeimar Rios, Rebeca Andrade, Guillermo Cardona / 119 Min. / FSK: ab 6 Jahren



Oscars Restrepos Besessenheit von der Poesie hat ihm bislang keinen Ruhm gebracht. Er ist zum lebenden Klischee des erfolglosen Dichters geworden, launisch, oft betrunken und ständig pleite. Als er Yurlady begegnet - ein Teenager aus der sozialen Unterschicht mit erstaunlichem Talent - keimt ein Funken Licht in seinem Schattendasein auf. Seine Idee, sie beim Poesiefestival Medellins vorzustellen, scheint zu seinem nächsten großen Fehltritt zu werden.

Ein geradezu mustergültiger Stoff für eine Tragikomödie ist es, die der kolumbische Film erzählt. Im Mittelpunkt eine recht trostlose Figur, die sich für einen großen (und natürlich verkannten) Dichter hält, im Alltag jedoch immer wieder böse baden geht. Der große Verdienst des Films ist es, seiner lächerlichen Hauptfigur nicht die Empathie zu entziehen. Ein ziemlicher Balanceakt, der jedoch vorzüglich gelingt.

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

26.2. - 3.3.	A HEAP OF TROUBLE - GB 2000 - 4 min 10
	Neun nackte Männer gehen eine Straße hinunter.
5.3. - 11.3.	JA! - Estland 2024 - 3 min 33
	Sollen wir uns in eine Schublade zwängen - oder es wagen falsch zu liegen?
12.3. - 18.3.	MEGATRICK - Deutschland 2014 - 2 min 04
	Eine kleine Metapher auf das Leben.
19.3. - 25.3.	ATHLETICUS: RODELN - Frankreich 2019 - 2 min 15
	Feierabend für die Manager des Rodel-Teams.
26.3. - 1.4.	MASKENBALL - Deutschland 2017 - 4 min 25
	Kunstaktion gegen das korrupte Regime - geht schief..

■ Kurzfilme für Kinder

bis 4.3.	AMEISE - Deutschland 2017 - 3 min 37
	Die Ameisen arbeiten perfekt zusammen. Wäre da nicht eine, die alles anders macht.
5.3. - 1.4.	LÖWE - Deutschland 2017 - 3 min 37
	Der Löwe muss dringend fitter werden.

KULTUR IM KREML/

■ Zum internationalen Frauentag Bühnenshow Marie Hartmann: Frauenzimmer Musik, Kabarett, Comedy



Frauen sind das Thema dieser Bühnenshow. Lebhaft, humorvoll und eigenwillig präsentiert Marie Hartmann mit ihrem Pianisten Antonius Nies eine ganze Palette an Frauenthemen. Die deutschsprachigen Lieder von Friedrich Hollaender, Trude Hesterberg, Ute Lemper und Georg Kreisler erzählen Geschichten, in denen Frauen sich wiederfinden. Da sind die Pubertierenden, die sich auf der Suche nach sich selbst ausprobieren, oft spleenig und irrational. Da sind die alltäglichen Probleme einer erwachsenen Frau. Augenwinkend werden kleine, typisch weibliche Neurosen auf die

Schippe genommen. Und natürlich kommen die vielen dramatischen und manchmal so herzlosen Facetten der Liebe zu Wort. Verrückt und komisch, frech und frivol sind Marie Hartmanns Überleitungen zum jeweils folgenden Lied. In einem Moment verkörpert sie eine verführerische Femme fatale, eine Dame der vornehmen Salons vergangener Zeiten und dreht im nächsten Augenblick exzentrisch alles ins Schräge und Lächerliche. Sie ist herzerreißend traurig, dann kokett und ruchlos. Dennoch geht der rote Faden nie verloren: Will ich mich verändern oder nicht? Im zweiten Teil gibt Marie Hartmann ihre Antwort. Sie ist angekommen in der Realität, sie ist erwachsen, macht sich frei von gesellschaftlichen Konventionen und akzeptiert selbstbewusst die eigene Person.

Nach dem Abitur in Wiesbaden und Wanderjahren in der Punkszene in Hannover und Berlin fand Marie Hartmann ihre Berufung und absolvierte in den Jahren 2017-2020 ihre Schauspielausbildung am Europäischen Theaterinstitut Berlin. Parallel dazu nahm sie intensiven Gesangsunterricht (mit Schwerpunkt Bühnengesang, Musical und Pop) und trat, der Punkszene immer noch verbunden, in der Zeit auch als Sängerin einer Punkband auf. 2021 kehrte sie in ihre Heimat, den Rheingautaunus zurück und trat bald bei Produktionen wie im Künstlerhaus 43 als Königin in „7 Zwerge rocken den Wald“ auf. Der Wiesbadener Kurier schrieb darüber: „Marie Hartmann spielt die Königin fesselnd, weckt teilweise Erinnerungen an Nina Hagen in ihrer Glanzzeit.“ Ihre kraftvolle Stimme und ihre Bühnenpräsenz sind beeindruckend. Man nimmt es ihr ab, wenn sie sagt: „Ich hab' mich in meinem Leben nie so sehr gespürt wie auf der Bühne.“ Und um jetzt einmal ganz eigene Ideen umzusetzen, erarbeitete sie das einhalbstündige Bühnenprogramm für Klavier und Sängerin/ Schauspielerin: Frauenzimmer.

Das Programm ist an ihre eigene Vita angelegt, das Leben einer exzentrischen jungen Frau, die ihre Existenz immer wieder maximal auf den Prüfstand - und manchmal auch auf den Kopf - gestellt hat. Die Veränderung lebt, die sich traut, aus dem Rahmen zu fallen. - **Männer sind natürlich auch Willkommen!**

SAMSTAG	7.3., 20.00 Uhr, Kultursaal
Eintritt:	14.00 EUR / 12.00 EUR ermäßigt
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse
Sponsoring:	Palast Promotion & Veranstaltungs Consulting GmbH, Konzert u. Werbeagentur, Wiesbaden

■ Kinonachmittag für Senioren mit Film: 'Amrum' und anschl. Kaffeetrinken



Gehen Sie doch mal wieder ins Kino! In loser Folge werden wieder besondere Kinonachmittage für Senioren organisiert. 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? Im März zeigen wir den Film „Amrum“ (Deutschland 2025 / Regie: Fatih Akin / Darst.: Diane Kruger, Laura Tonke, Jasper Billerbeck, Detlev Buck, Matthias Schweighöfer / 93 Min. / FSK: ab 12 J.).



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



**Ihr Fachmann für alle
Hausinstallationen!**

Veillant-Innovationspartner

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

Zum Inhalt: Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 12-jährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen allerdings völlig neue Konflikte, und Nanning muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden. Der Film basiert auf einem Roman von Akins Regiekollegen und Freund Hark Bohm. Fatih Akin hat sein Interesse an dem Stoff so formuliert: „Was macht es mit dir, wenn dir als 12-jähriger klar wird, dass deine Mutter ein Nazi ist, sie bleibt ja deine Mutter“. Der Film fächert episodenhaft das Ende der Nazizeit in einem abgeschotteten Gebiet mit abgeschotteten Menschen auf. Die Atmosphäre ist stimmig, die Bilder toll und die Schauspieler großartig. Fatih Akin in Bestform. Und nach dem Film besteht wie immer die Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen im Kreml-Café.

MITTWOCH	11.3., 14.00 Uhr, Kinosaal / Kulturcafé
	Weitere Vorstellungen in der Zeit vom 5.3. - 11.3.
Eintritt:	7,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml bzw zum Kinofilm auch online oder Tageskasse
Hinweis:	Vorab können Sie auch gerne das Mittagmenü im Kreml-Café wahrnehmen, welches immer mittwochs ab 12.00 Uhr serviert wird - an diesem Tag gibt es: Feldsalat mit Himbeerdressing und Camembert (V)

■ FilmSpecial zum Weltfrauentag: 'Tevî her tiştî - Trotz alledem'. Mit Dokufilm und anschl. Filmgespräch mit dem Regisseur Robert Krieg



Das FilmSpecial zum Weltfrauentag mit dem Dokumentarfilm 'Tevî her tiştî - Trotz alledem' (Deutschland 2025 / Regie: Robert Krieg / 90 Min / FSK: ab 12 J.) und einem anschließenden Filmgespräch möchte sich mit dem Thema „Die Würde des Menschen ist unantastbar - gegen Patriarchat und Krieg - eine Vision von Freiheit und Gleichberechtigung“ befassen. Gegen Patriarchat und Krieg - Frauen Rojawas bauen ihre eigene Zukunft: Im vom Krieg gezeichneten Norden Syriens entsteht etwas Unerwartetes: Hoffnung. Inmitten von Ruinen, Bedrohung und Entbehrung behaupten sich Frauen in Rojava mit bemerkenswerter Entschlossenheit. Sie gründen Dörfer, unterrichten Kinder, bauen Werkstätten auf – und verteidigen nicht nur ihr Leben, sondern auch eine Vision von Freiheit und Gleichberechtigung. Der Regisseur Robert Krieg zeigt das alltägliche Überleben und den außergewöhnlichen Mut zur Selbstermächtigung in einer Region, die weltweit kaum Beachtung findet. Ein bewegender Dokumentarfilm über den leisen, aber unaufhaltsamen Aufbruch einer neuen Gesellschaft - getragen von Frauen. - In dem Dokumentarfilm erhalten wir einen eindrucksvollen Einblick in das Leben selbstbestimmter Frauen in Rojava, einer autonom verwalteten Region im Norden und Osten Syriens. Inmitten von Krieg, Zerstörung und politischer Unsicherheit kämpfen sie unbeirrt für ihre Unabhängigkeit und eine basisdemokratische Gesellschaft. Die Protagonistinnen des Films - darunter die technikaffine Argin, die Kunsthandwerkerin Jehan, die alleinerziehende Delal, die vielseitige Sidan, die Taekwondo-Lehrerin Ghoufran und die gehörlose Seidenstickerin Hiba - stehen stellvertretend für eine neue Generation mutiger Frauen. Jede von ihnen geht ihren eigenen Weg, nutzt ihre Fähigkeiten und überwindet persönliche wie gesellschaftliche Hürden. Der Film erzählt in ruhigen, aber kraftvollen Bildern von gelebter Solidarität, Widerstandskraft und dem Aufbau einer friedlichen Zukunft - jenseits patriarchaler Strukturen und trotz widrigster Umstände. Für die anschließende Diskussion/Filmgespräch wird der Regisseur Robert Krieg zu Gast sein. Dieser wird den Be-

sucher*innen einen tieferen Einblick und Erfahrungswerte in die Thematik geben können. Für die Besucher*innen besteht außerdem die Möglichkeit einer reflektierten Diskussion über das Thema.

DONNERSTAG	12.3., 18.30 Uhr, Kinosaal/Medienraum
Eintritt:	8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Reservierung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Tickets:	online über www.kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse

■ Livemusik im Cafe zum St. Patrick's Day: three alive'o



Das Trio belebt die traditionelle irische Musik auf dem Festland. Sie ist handgemacht auf akustischen Instrumenten, wie es in irischen Pubs Tradition ist.

Sabine Meier-Ude: Eine vielseitige Instrumentalistin präsentiert sich gekonnt mit Gitarre, Blockflöten, Whistles, Querflöte, Dudelsack, Drehleier und Perkussion. Sie versteht es, sehr überzeugend die verschiedenen Klangfarben einzusetzen. Mit der Renaissance- und Mittelalterband „Die Zeitreisenden“ ist Sie auch auf Tour.

Christoph Weis: Der Sänger, begleitet sich und die Gruppe mit diversen Gitarren und Harfe. Fast 20 Jahre Chorerfahrung prägte ihn. Er versteht es, seine Liedvorträge schwungvoll oder auch sehr sanft und einfühlsam dem Publikum nahe zu bringen. Er ist ebenfalls mit der Renaissance- und Mittelalterband „Die Zeitreisenden“ auf Tour.

Petra Heinrichs: Durch ihr dynamisches Spiel auf der Bodhrán gibt sie Songs und Tunes den typisch irischen Groove. Wenn es nichts zu trommeln gibt, fädelt sie sich mit dem Knopfakkordeon sanft in die Melodien ein.

DONNERSTAG	12.3., 19.30 Uhr, Kreml Café
Eintritt frei	– Spende erbeten.
Tischreservierung:	unter Fon 06430-929720, Kreml Café oder Mail: cafe@kreml-kulturhaus.de

■ Ausstellung Barbara Andres: Die Kraft der Farben



Nach ihren Ausbildungen in früheren Jahren in Keramikmalerei, Modedesign und Computergrafik folgte später eine langjährige Tätigkeit in der freien Malerei. Von etwa 2010 bis 2020 brachte Barbara Andres ca. 400 Frauengemälde in Öl, Acryl und später auch Moor und Tusche auf die Leinwand. Ihr Credo war, dem weiblichen Prinzip, das die Urkraft der Schöpfung selbst ist, Anerkennung und Wertschätzung zu zollen. Mit der C-Zeit kam ein weiterer Schwerpunkt - der Herausforderung dieser Jahre entsprechend - hinzu: Stilleben und „kleine Ruhepole“. In jüngster Zeit folgen Bilder, welche Genuss und Freude des Alltags, Gegenstände des täglichen Gebrauchs darstellen. Von den Moorbildern abgesehen, die sie seit etwa 2015 malt, zeichnen sich ihre Arbeiten vor allem durch eines aus: Sie sprühen vor sattem, kontrastreichen Farben, sind Ausdruck von Intensität und Lebensfreude. Entstanden in einer herausfordernden Zeit bilden sie ein kleines Gegengewicht und richten unsere Aufmerksamkeit auf das tägliche, einfache Dasein, dem wir ein paar fröhliche und lebensbejahende Attribute hinzufügen können.

Ausstellung von SA 14.3. bis MO 4.5., Kultursäle | Eintritt frei

Unser Kino - Deine Party

Buche unser Kino für Deine private Filmvorführung

Infos unter: 06430-929724

■ Vortrag / Multivisionsshow: Namibia & Botswana - Zwischen Camping- abenteuern und Lagerfeuer Geschichten



Wohnung gekündigt, fast alles verkauft, Angestelltenjob an den Nagel gehängt und ein One-Way-Ticket nach Kapstadt gebucht: Sieben Monate lang sind die Reiseautoren, -fotografen und -blogger

Hannah Hülsmann und Henrik Röttgers mit ihren Rucksäcken und ohne großes Budget durch das südliche und östliche Afrika gereist - stets auf der Suche nach kultur- und naturnahen Erfahrungen. Eine Reise, die den Abenteurern gelehrt hat, wie wichtig der Gemeinschaftssinn ist und dass das Wir stärker ist als das Ich.

Mit ihrem Multivisionsvortrag laden die beiden Weilburger auf ihre Reiseetappe durch Namibia und Botswana ein. Durch endlose Wüsten, lebendige Savannen und üppig grüne Vegetation. Zwei Länder, die trotz ihrer geographischen Nähe zueinander unterschiedlicher kaum sein könnten. Von eiskalten Nächten im Zelt und nervenaufreibenden Reifenpannenserien über spektakuläre Landschaften und nahe Tierbegegnungen im Busch bis hin zu unvergleichlicher Gastfreundschaft und intensiven Lagerfeuer Geschichten mit beeindruckenden Menschen.

Mit eindrucksvollen Fotografien und Kurzfilmen, authentisch erzählten Geschichten und mitreissenden Leseabschnitten aus ihrem gemeinsamen Buch „Ubuntu - Durch Afrika zurück zum Wir“ entführen die Reisenden in eine Welt, in der die Natur den Ton angibt und den Rhythmus bestimmt.

Multivisionsvortrag mit anschließendem Meet-and-Greet und Buchsignierungen. Mehr Informationen zu den Autoren, zum Buch „Ubuntu - Durch Afrika zurück zum Wir“ sowie zum Reiseblog: www.generation-world.de

SONNTAG	15.3., 17.00 Uhr, Kultursaal
Eintritt:	14,00 EUR / 12,00 EUR ermäßigt
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse

■ Film im Originalton: Father Mother Sister Brother



FATHER MOTHER SISTER BROTHER ist ein als Triptychon komponierter Spielfilm. Die drei Geschichten kreisen um die Beziehungen erwachsener Kinder zu ihren teils distanzierten Eltern und untereinander. Jedes der drei Kapitel spielt in der Gegenwart, jedes in einem anderen Land: FATHER ist im Nordosten der USA angesiedelt, MOTHER in Dublin und SISTER BROTHER in Paris. - Was macht eigentlich Jim Jarmusch, fragt sich die weltweite Cinéastengemeinde. Die Independent Ikone hat es in 45 Jahren auf zwei Dutzend Filme gebracht und nun kommt, nach 6 Jahren kreativer Pause, endlich was Neues auf die Leinwand. Der Film 'Father Mother Sister Brother' (USA-Frankreich 2025 / Buch und Regie: Jim Jarmusch / Darst.: Cate Blanchett, Vicky Krieps, Tom Waits / 110 Min. / FSK: ab 12 Jahren) hat alle Qualitäten eines typischen Jarmusch Films. Die filmischen Mittel sind reduziert, der Erzählstil ist lakonisch und langsam ohne träge zu werden, die wie immer großartigen Schauspieler stehen im Mittelpunkt, das Ganze ist ausgesprochen witzig. Dafür gab's letztes Jahr zurecht in Venedig den Goldenen Löwen!

FREITAG	20.3., 16.30 Uhr, Kinosaal,
Eintritt:	8,50 EUR
Tickets:	online www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse
Hinweis:	Weitere Vorstellungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 12.3. bis 25.3.

■ 80's/ 90's-Party mit DJ Scratchcan



DJ Scratchcan aus Limburg ist seit 2013 am Start. Von 2016 bis heute ist er Resident DJ der Kultbar UD in Limburg. Sein Interesse fürs Auflegen wurde schon sehr früh geweckt. Inspiriert

wurde er von seinem großen Bruder. Mit 21 Jahren kaufte er sich seinen ersten Technics Plattenspieler und Mixer. Er begeistert die Menge mit seiner Mischung aus HipHop, RnB, Latino, Old School HipHop, 80er, 90er & 2000er.

Zum Chillen zwischendurch ist unser Wohnzimmer im 1. OG für Euch geöffnet!

SAMSTAG	21.3., 21.00 Uhr, KultWerk
Eintritt:	7,00 EUR
Tickets:	an der Abendkasse. Reservierung nicht erforderlich - kommt einfach vorbei!

■ KinoMatinée mit Frühstück & Film: Marty Supreme



Schuhverkäufer Marty hat nur ein Ziel im Leben: die Tischtennis-Weltmeisterschaft zu gewinnen und somit in den Olymp der gefeierten Athleten aufzusteigen, zu denen er sich selbst ohnehin schon zählt. Für die Teilnahme an den britischen Meisterschaften im fernen London setzt der junge Gauner alles auf eine Karte, muss sich im nervenaufreibenden Finale aber dem japanischen Sportstar Endo geschlagen geben.

Doch das ist erst der Anfang einer Odyssee, die den ewig klammen Marty weit über seine Grenzen hinausführt. Denn für den kleinen Schuhladen seines Onkels ist sein Traum ein paar Nummern zu groß. - Eines ist ganz wichtig: Dies ist keiner der öden, Hurra-patriotischen amerikanischen Sportfilme à la Rocky etc. Ganz im Gegenteil. Fängt schon damit an, dass der Protagonist alles andere als ein Sympathieträger ist. Timothée Chalamet entfernt sich hier denkbar weit von seinem Image als glatter Schönling, er spielt grandios und changiert zwischen Schlitzohr und Arschloch. Der Film ist sagenhaft spannend samt krassem Nervenkitzel. Trotz zweieinhalb Stunden Filmlänge wird ein irres Tempo vorgelegt. „Marty Supreme“ (USA 2025 / Regie: Joshua Safdie / Darst.: Timothée Chalamet, Gwyneth Paltrow, Odessa A'zion / 150 Min. / ab 12 Jahren) hat keine Verschnaufpause und entwickelt einen rauschhaften Sog. Belohnt mit etlichen Oscar-nominierungen. Ein Meisterwerk und der erste auch kommerziell erfolgreiche Welterfolg aus dem Hause A24

Und vor dem Film besteht wie immer die Möglichkeit zum ausgiebigen Frühstück im Kreml-Café.

SONNTAG	22.3., 11.00 Uhr, Kulturcafé / Kinosaal
	Filmstart: 12.30 Uhr
Eintritt:	Film: 9,00 EUR (Ü), Frühstück: ab 8,90 EUR (à la Carte)
Reservierung:	unter Fon 06430-929720, KremlCafé oder Mail: cafe@kreml-kulturhaus.de
Hinweis:	Weitere Vorstellungen in der Zeit vom 19.3. bis 1.4.



Menü zu Ostern

am So 5.4.2026 im Kreml-Cafe

Menü + Infos
hier im Heft auf der letzten Seite im Innenteil!

KURSE · SEMINARE · WORKSHOPS/

■ Infoabend: Intuition im Alltag leben

An diesem Informationsabend vertiefst Du die Verbindung zu Deiner inneren Führung und lernst, feine intuitive Impulse bewusster wahrzunehmen und ihnen mit Vertrauen zu folgen. Du erfährst, wie Du auf eine klare, sichere Weise stimmige Informationen aus Deinem Inneren empfängst. So entstehen mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Leichtigkeit in Deinen Entscheidungen.

MONTAG	9.3., 18.30 – 20.30 Uhr, Medienraum
Referentin:	Kerstin Otto-Laemmerhirt, Entspannungstherapeutin, Reiki Meister-Lehrerin und Fachberaterin für Hochsensibilität
Eintritt:	20,00 EUR inklusive Handout
Info/Anmeldung:	unter Fon 06120 - 9189540, K. Otto-Laemmerhirt, per Mail: KerstinOtto26@gmx.de www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com

■ Vortrag: Gefühle verstehen - Wie wir mehrere Emotionen gleichzeitig erleben

Oft erleben wir mehrere Gefühle gleichzeitig: Freude, Angst, Traurigkeit oder Aufregung. In diesem Vortrag erfährst Du, warum unser Nervensystem so arbeitet und was diese Emotionen über Dich verraten. - Du lernst, Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu regulieren. Mit praktischen Impulsen und Übungen. Außerdem erfährst Du wie Dich die Super Patches dabei unterstützen können, dass Du mehr innere Klarheit und einen stimmigen Umgang mit Stress und Herausforderungen bekommst. Jeder Teilnehmer erhält ein kostenloses Pflaster als Geschenk.

MONTAG	23.3., 18.30 – 20.30 Uhr, Medienraum
Referentin:	Kerstin Otto-Laemmerhirt, Entspannungstherapeutin, Reiki Meister-Lehrerin und Fachberaterin für Hochsensibilität
Eintritt:	20,00 EUR inklusive Handout und ein Super Patch
Info/Anmeldung:	unter Fon 06120 - 9189540, K. Otto-Laemmerhirt, per Mail: KerstinOtto26@gmx.de www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com

■ Online-Vortrag: Leistungen der Pflegeversicherung leicht erklärt

Pflegebedürftigkeit kann in jeder Lebensphase eintreten. Zu Beginn kommen viele Fragen auf: Wann bin ich pflegebedürftig? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein und wie erfolgt die Feststellung? Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung und wie kann ich sie nutzen? Welche Möglichkeiten haben pflegende Angehörige auf Entlastung? Wie kann ich die Leistungen der Pflegeversicherung nutzen? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des Vortrags thematisiert. - Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird über eine Zoom-Videokonferenz von der Initiative 55 +/- organisiert. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erforderlich.

MITTWOCH	25.3., 18.00 – 19.30 Uhr, via Zoom
Referenten:	Jan-Erik Wolfram, Pflegestützpunkt Diez und Peggy Reyhe, Caritasverband Westerwald Rhein-Lahn e.V..
Eintritt:	kostenfrei
Info/Anmeldung:	per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
Hinweis:	Der Einwahl-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

■ LITERATUR

■ Literaturkreis: Marcel Proust:

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Der Literaturkreis im Kreml widmet sich dem Werk „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ von Marcel Proust. Der Einstieg in das monumentale Werk mit dem ersten Band „Unterwegs zu Swann“ führt in dieses literarische Universum, das als Rückschau auf ein Leben als Künstler in einer Welt des Umbruchs durch seinen impressionistischen Stil als literarischer Aufbruch in die Moderne zu den Klassikern gehört. Der Literarische Hauskreis möchte dabei Zugänge und Interpretationslinien mit dem anspruchsvollen Lesevergnügen verbinden.

SONNTAG	1.3., 18.00 - 20.15 Uhr,
	Erkerzimmer / Kleiner Kultursaal Eintritt: frei
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ COMPUTER/ DIGITALES

■ 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	4.3, 11.3, 18.3, 25.3, 1.4, 8.4., 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

■ Grundlagenschulung - Handykurs für Senioren

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

FR / DO	6.3, 20.3, 2.4, 17.4, 30.4, 15.5 (14-tägig),
	10.00 – 12.00 Uhr, Sitzungssaal der VG Aar – Einrich in Hahnstätten, Austr 4, 65623 Hahnstätten
Leitung:	Martin Deuser, Digitalbotschafter des Landes RLP
Kursgebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ MUSIK & TANZ

■ Klang-Workshop: KlangSatt und SchwingVoll. STIMM.SING.POTPOURRI

Die Musik- und Klangtherapie wird mittlerweile seit vielen Jahren u. a. für Schmerzlinderung und zur Aktivierung von Selbstheilungsprozessen angewendet. Durch das gemeinschaftliche Singen, Tönen, Schütteln, Tanzen entsteht ein

magisches Feld, was nährend und belebend wirkt. Singen ist aus medizinischer Sicht gesundheitsfördernd, da es Stresshormone (Cortisol) senkt, die Immunabwehr durch erhöhte Immunglobuline stärkt und Herz-Kreislauf sowie Atmung durch tiefe Zwerchfellatmung optimiert. Es schüttet Glückshormone (Endorphine, Oxytocin) aus, fördert die Durchblutung und verbessert die Lungenfunktion. Viele Gründe sich dem absichtslosen Singen ohne Leistungsdruck zu nähern. Es geht nicht um »Schönsingen«, sondern dass Sie wieder lernen, Ihre Ressource, die Stimme neu zu entdecken und zu nutzen. Lassen Sie sich von Carola Bandari mitreißen und wagen Sie ein paar musikalische Abenteuer für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie, wie wohltuend Klänge für Körper, Geist und Seele sind. Es gibt einen angenehmen Wechsel zwischen Entspannung und aktiven Elementen. Wir öffnen gemeinsam einen heilsamen Raum. Entdecken Sie die Leichtigkeit wieder und zelebrieren Sie mit uns die Freude, den Flow und das gemeinsame Erleben. Sie werden am eigenen Körper und Ihrem Empfinden spüren, wie sich Ihre Gemütslage im Laufe der Stunden positiv verändert. Eine Einladung an alle Menschen, die gerne Glückshormone produzieren möchten ;-). Die Zellen erinnern sich. Das Herz antwortet. Die Seele schwingt.

SONNTAG	1.3., 14.00 - 18.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Carola Bandari, Gesundheitspraktikerin für Stimme, Klang & Glück
Kursgebühr:	54,00 EUR, 45,00 EUR (ermäßigt), 63,00 EUR (wenn du mehr geben magst, damit andere vergünstigt teilnehmen können)
Info/Anmeldung:	per Mail stimme@klang-elfe.de . Direkter Link zur Veranstaltung: https://anmeldung.klang-elfe.de/event/klangsatt-und-schwingvoll

■ 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	13.3. / 14.3. / 15.3., 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO), JH Grafenschloss Diez
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler und Percussionist www.trommeln-total.de
Kursgebühr:	150,00 EUR + Unterkunft DZ: 135,00 EUR / EZ: 150,00 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

■ KREATIVITÄT & SPIEL

■ Offener Schachtreff für Geübte u. Neulinge - Ein generationenübergreifendes Brettspiel

Bemerkenswert am Schach ist, dass sich unterschiedlichste Menschen am Brett treffen können. Partien mit einem Alters-

unterschied von vielen Jahrzehnten sind komplett normal. Anders als Uno, Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht ist Schach kein Glück. Auch besagte Spiele machen viel Freude, haben aber immer den Beigeschmack, dass man selbst nicht zu 100% für seinen Erfolg verantwortlich ist. Schach fördert, eigenständig zu denken und Verantwortung zu übernehmen. Spielt man einen unüberlegten und fehlerhaften Zug, muss man mit den Konsequenzen daraus leben. Der Schachtreff lädt Interessierte herzlich ein. Das gemeinsame Schachspielen findet immer am ersten Dienstag im Monat unter der Leitung eines erfahrenden Trainers statt, der bei Interesse auch Tipps zur Verbesserung gibt. Wegen seines Potenzials, Generationen zu verbinden, ist es besonders schön, wenn Großeltern mit den Enkelkindern oder Eltern mit den Kindern kommen, um gemeinsam dieses Spiel zu spielen. Schachmaterial stellt der Leiter.

DIENSTAG	3.3., 17.00 - 19.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Mark Müller, Schachtrainer Kursgebühr: keine
Info/Anmeldung:	bis zum Vortag unter Fon 01525-3610923 bzw. Mail: mark1707@web.de

■ 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. Im 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	14.3., 10.30 - 14.30 Uhr, Atelier Brandstädter Niederneisen
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop 'Zeit für mich' nach Vereinbarung/ Jugendworkshop 'Mein Wunschbild' nach Anfrage

■ Nähen für Einsteiger: Osterkörbchen nähen

In diesem Workshop lernst du wie du ein schönes Osterkörbchen selber nährst. Es eignet sich perfekt als Tischdekoration mit bunten Ostereiern, Schokolade oder kleinen Geschenken. Nach Ostern kannst du es auch für andere Dinge verwenden, zum Beispiel als Aufbewahrung für Nähzubehör. Der Workshop ist ideal für Nähanfänger. Alle Schritte werden verständlich erklärt und das Material ist bereits vorhanden. Am Ende hast du ein fertiges Osterkörbchen, das du mit nach Hause nehmen kannst.

SAMSTAG	14.3., 14.00 - 16.00 Uhr, Medienraum
Leitung:	Veronika Weidmann
Kursgebühr:	25,00 EUR zzgl. Material
Info/Anmeldung:	bis 6.3. unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: weiterbildung@kreml-kulturhaus.de

■ Pen & Paper - Fantasy-Rollenspielgruppe: 'Der Tisch der Legenden'. Wo Geschichten geboren, Würfel fallen und Legenden geschrieben werden.

Derzeit finden im Kreml Kulturhaus regelmäßig Pen-&-Paper-Rollenspielrunden vor Ort für Erwachsene ab 18 Jahren statt. Falls du Interesse an einer Pen-&-Paper-Kampagne hast oder schon immer mal Pen & Paper ausprobieren wolltest, dann bist du hier genau richtig. Was erwartet dich?

- Regelmäßige Treffen
(1 -2 Wochenendtermine pro Monat - vor Ort!)
 - D&D, DSA oder ähnliche Systeme
(Fantasy, Storytelling, Würfelaction)
 - Roleplay am Spieltisch - mit oder ohne Cosplay
 - Kreativer Austausch: Charaktere & Abenteuer entwickeln
 - Einsteiger*innen willkommen - keine Vorkenntnisse nötig
- Ziel ist es, eine feste, kreative Gruppe aufzubauen, die gemeinsam Abenteuer erlebt. Einsteigen nach Rücksprache möglich.

SAMSTAG	28.3., 15.30 Uhr,
	KultWerk - ChillArea (1. Etage) /
Leitung:	Steffen Riedel
Kursgebühr:	3,00 EUR je Termin
Anmeldung:	per Mail: dertischderlegenden@outlook.de
Hinweis:	Weitere Infos auch in Instagram: @der_tisch_der_legenden

■ BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

■ Schnupperkurs Yin-Yoga:

Entspannung für Körper, Seele und Geist

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil. Er lädt dich ein, in die Stille zu gehen und Spannungen abzubauen. Die Positionen werden passiv und länger gehalten, wodurch Faszien und Gelenke sanft gedehnt werden. Das Nervensystem beruhigt sich, Stress wird reduziert und du findest zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Hilfsmittel können genutzt werden, um entspannt in die jeweilige Position hinein sinken zu können. - Dieser Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk.

MITTWOCH	4.3., 11.3., 18.3., 17.15 - 18.45 Uhr, Mansarde
Leitung:	Monika Schuster, Yoga-Lehrerin (BYV)
Kursgebühr:	54,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: weiterbildung@kreml-kulturhaus.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, Phantasie Reisen oder Atementspannung helfen dir dabei. Ein Kurs gefüllt mit angenehmen Bewegungen und Entspannungsphasen.

DONNERSTAG	5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 19.00 - 20.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpädagogin
Kursgebühr:	90,00 EUR Einzelstunde 12,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, Melanie Schmidt-Scheib bzw. per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de

■ Pilates - Inkl. Massage mit der Faszienrolle und dem Tennisball

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.

Freitag	6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 9.00 - 10.15 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	88,00 EUR / Einzelstunde: 14,00 EUR / 5er-Karte: 65,00 EUR www.melanie-schmidt-scheib.de
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib bzw per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ 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 fasziellen Netzwerks ist wichtig für unser Bewegen (Beweglichkeit und Kraft) im Alltag. Wissenschaftler gehen davon aus, dass 50% unserer Schmerzen im fasziellen 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 Bindegewebs-massage 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	10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 20.10 - 21.10 Uhr, Mansarde
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	90,00 EUR / Einzelstunde: 12,00 EUR / 5er-Karte: 55,00 EUR www.melanie-schmidt-scheib.de
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib, per Mail: schmidt-scheib.mel@gmx.de
Hinweise:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!

■ Workshop Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Durch leichte Bewegungen lernen Sie, bewusst wahrzunehmen, wie Sie sich bewegen, wie die Spannungsmuster in Ihrem Körper sind, wo Sie zu viel Arbeit aufwenden und sich Dinge unnötig schwer machen. Empfehlenswert für alle, die ihren arbeitsbedingten Stress minimieren wollen, die nicht „eingefroren“ in alten Verhaltensmustern und Blockaden verharren wollen und für jene, die seelische oder physische Schmerzen/Einschränkungen haben. Bitte warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke u. ein kleines Kissen mitbringen.

SAMSTAG	14.3., 11.00 – 15.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Waltraud Eschenauer, Feldenkrais-Pädagogin
Kursgebühr:	40,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ 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	18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 18.15 - 19.15 Uhr, KultWerk - ChillArea

> Kurs 2	
MITTWOCH	18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 19.25 - 20.25 Uhr, KultWerk - ChillArea
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymn.lehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	jew. 90,00 EUR / Einzelstunde: 12,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, Melanie Schmidt-Scheib bzw per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de
	www.melanie-schmidt-scheib.de
Hinweis:	Materialien können vor Ort ausgeliehen werden!!

■ Kurs Outdoor-Fitness

Outdoor Fitness Training erfreut sich schon seit Jahren immer größer werdender Beliebtheit! Nach der Winterpause ist es endlich wieder soweit, um beim regelmäßigen Training den Körper und somit auch das Immunsystem an der frischen Luft zu stärken. Unter fachlicher Anleitung und vor allem mit ganz viel Spaß, erwarten Dich abwechslungsreiche Kardiointervall- und funktionelle Übungen. Mit einer Mischung z.B. aus kurzen Lauf- bzw. Geheinheiten und bewährten Kräftigungsübungen, lernst Du Deine Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit bei regelmäßigen Teilnahmen deutlich zu verbessern und steigert somit Deine Lebensqualität. Outdoor Fitness Training hilft Dir, gemeinsam mit Gleichgesinnten, den stressigen Alltag hinter Dich zu lassen und Dir auf Deinem Weg zu einem fitten und gesunden Körper eine Unterstützung zu sein. Die Zeit, die Du Dir hier nimmst, ist Zeit die Dir etwas gibt. Versprochen! Zudem bekommen die Teilnehmenden einen Trainingsplan und ein passendes Trainingsvideo von der Übungsleiterin mit an die Hand, um auch z.B. von zu Hause aus aktiv zu sein. Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. - Bitte mitbringen: Trainingsmatte, den Temperaturen entsprechende Kleidung, Handtuch, Trinken.

MITTWOCH	18.3., 25.3., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 18.30 - 19.30 Uhr,
	Treffpunkt: Sportanlage/ Kalthalle Lohrheim bzw Außengelände Sportanlage/ Kalthalle Lohrheim
Leitung:	Tamila Schipler, zertifizierter Fitnesscoach und Pilatetrainerin
Kursgebühr:	120,00 EUR Einzelstunde: 15,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 0177-3244949 oder 06430-926535, T. Schipler
Hinweis:	Innerhalb des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen! Späterer Einstieg in den Kursblock ist möglich!

■ Bodyfit (zert. Präventionskurs)

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. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, sodass für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm gesorgt ist. Durch kleine wöchentliche „Hausaufgaben“ sowie übersichtliche Teilnehmer-Unterlagen, die am Ende des Kurses ausgehändigt werden, kann das Gelernte schließlich auch in den Alltag übertragen werden und zu einer gesünderen Lebensweise führen. Kontraindikationen: behandlungsbedürftige körperliche Beschwerden oder Erkrankungen (z.B. akuter Bandscheibenvorfall, fortgeschrittene Osteoporose, Herz-/Atemprobleme, starker Bluthochdruck), Schwangerschaft, nicht abgeschlossene Rückbildung nach Geburt, kürzliche Operationen, die noch nicht komplett verheilt sind. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.

MITTWOCH	18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 20.5., 27.5., 10.6., 17.6., 19.00 - 20.00 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Camila Dulfer, Präventionstrainerin für Bewegung, Personal & Group Fitness Trainerin

Kursgebühr:	150,00 EUR (für 12 Einheiten)
Info/Anmeldung:	unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de / Webseite: www.be-fitter.de
Hinweis:	da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr im Nachhinein von der Krankenkasse erstattet werden

■ Kurs: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung

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

> Vormittagskurs	
MONTAG	23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4., 10.30 - 11.30 Uhr, Mansarde
> Abendkurs	
MONTAG	23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4., 19.15 - 20.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Axel Streck, Feldenkraislehrer
Kursgebühr:	jew. 40,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06486-901220, A. Streck

■ Yoga am Vormittag und am Abend

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

> Yoga am Vormittag	
DIENSTAG	31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 9.00 - 10.30 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	125,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
> Yoga am Abend	
Kurs 1: DIENSTAG	31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 17.15 - 18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	125,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Kurs 2: DON'TAG	2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 11.6., 17.15 - 18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	101,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Leitung:	Elke Zeidler-Taesler
Info/Anmeldung:	unter Fon 06432-63872, E. Zeidler-Taesler bzw. Mail: elkezeidertaesler@gmx.de oder 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 Redondoball, Theraband, Flexibar, Brasils, etc. eingesetzt. Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band, 2 Tennisbälle.

> Kurs 1	
DIENSTAG	31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 16.6., 19.00 – 20.00 Uhr, Kultursaal
> Kurs 2	
DIENSTAG	31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 16.6., 16.30 – 17.30 Uhr, DGH Hahnstätten
> Kurs 3	
DIENSTAG	31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 16.6., 17.40 – 18.40 Uhr, DGH Hahnstätten
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, Gymnastiklehrerin & Tanzpäd.
Kursgebühr:	jew. 99,00 EUR einzelne Stunde: 12,00 EUR 5er-Karte: 55,00 EUR www.melanie-schmidt-scheib.de
Info/Anmeld.:	unter Fon 06438-834446, M. Schmidt-Scheib oder per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de

■ SPRACHEN

■ Is your English getting rusty? Mit Film im engl. Originalton 'Father Mother Sister Brother' und Gespräch

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 20th of March and if you are lucky we will have some ginger biscuits too...! Here is the chance to watch 'Father Mother Sister Brother' (USA-Frankreich 2025 / Buch und Regie: Jim Jarmusch / Darst.: Cate Blanchett, Vicky Krieps, Tom Waits / 110 Min. / FSK: ab 12 J.). Afterwards we offer the opportunity to share your views!!

FREITAG	20.3., 16.30 Uhr, Kinosaal / Kleiner Kultursaal
Eintritt:	8,50 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweise:	Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 12.3. bis 25.3.

■ ERNÄHRUNG

■ Beikost-Workshop - Der sanfte Einstieg in die Familienernährung

Die Einführung der Beikost ist ein wichtiger Schritt für die gesunde Entwicklung deines Kindes. In diesem Kurs erfährst du, wann der richtige Zeitpunkt für den Start ist, welche Lebensmittel sich besonders gut eignen und wie eine vollwertige Ernährung von Anfang an entspannt gelingt. In einer kleinen Runde besprechen wir, wie gesunde Alternativen zu Zucker gefunden werden können, welche Mahlzeiten sich gut in den Familienalltag integrieren lassen und worauf du beim Einkauf achten solltest. Auch die Frage, ob Brei oder BLW besser zu euch passt, wird thematisiert - individuell und praxisnah. Die Workshopreihe findet im 14-tägigen Wechsel im Kreml-Kulturhaus und im HdF Katzenelnbogen statt.

DONNERSTAG	12.3., 9.30 - 11.30 Uhr, KultBox im Kreml-Kulturhaus
DONNERSTAG	26.3., 9.30 - 11.30 Uhr, kleiner Raum im HdF Katzenelnbogen
Leitung:	Senta Schieferstein, Gesundheitsberaterin GGB & Stillberaterin
Kursgebühr:	20,00 EUR je Termin in der Gruppe / 50,00 EUR Einzelberatung mit Rezeptbuch
Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter Fon 0174-1869679 oder per Mail: vollwert_genuss@gmx.de

■ Workshop Fermentieren für Einsteiger

Sauerkraut und Co. zur Stärkung Deines Immunsystems

Es lohnt sich Gemüse selber zu fermentieren! Es sind altbekannte und bewährte Techniken, die Du Dir in diesem Kurs aneignen kannst. Fermentiertes kann Dich vor Vitaminmangel, nicht nur im Winter, schützen. Es ist gut für Deine Darmflora und unterstützt Dein Immunsystem!- In diesem Workshop legst Du Dir auch gleich einen kleinen Vorrat an fermentierten Lebensmitteln selbst an.

SAMSTAG	21.3., 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 39,00 EUR (incl. Kursunterlagen) / jew. plus Lebensmittelpauschale pro Person 19,00 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/

■ Kindertheater: Amanda, das kleine Huhn

„Nur wer umherschweift, findet neue Wege“



Das kleine Huhn Amanda ist klein, bunt und neugierig. Irgendwie so ganz anders als ihre eleganten weißen Geschwisterchen. Immer wieder gibt es deshalb Streit in der Hühnerfamilie. Eines schönen Tages entschließt sich Amanda, in die Welt hinauszuziehen und zu schauen, was es noch so Alles gibt. Auf ihrer Reise trifft das junge Huhn viele verschiedene Tiere, erlebt so manches Abenteuer und schließt tolle neue Freundschaften. - Doris Friedmann in der Rolle der Erzählerin, begleitet die Geschichten mit Musik und die kleinen Zuschauer dürfen an der einen oder anderen Stelle mitmachen. Für Kinder ab 3 Jahre. Doris Friedmann studierte an der Dimitri Schule in der Schweiz und isst gern Schokolade.

SONNTAG	12.4., 16.00 Uhr, Kultursaal
Eintritt:	6,00 EUR
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: reservierung@kreml-kulturehaus.de bzw Tageskasse
Wichtiger Hinweis:	Chips, Popcorn usw. gehören nicht in ein Theater, in dem live gespielt und gesprochen wird. Deshalb bitte vor oder nach der Vorstellung verzehren. So entsteht mehr Ruhe im Saal und die Kinder können sich besser auf das Stück konzentrieren :-)

■ Livemusik im Café: Mateo Martínez Zuviria - Stimme und Gitarre Lateinamerikas



Der argentinisch-deutsche Sänger und Gitarrist Mateo Martínez Zuviria gilt als herausragender Interpret lateinamerikanischer Musik in Deutschland. Mit seiner expressiven Stimme, virtuosem Gitarrenspiel und charismatischer Bühnenpräsenz berührt er das Publikum weit über sprachliche und kulturelle Grenzen hinaus. Geboren in Argentinien und aufgewachsen in Deutschland, vereint Mateo kulturelle Vielfalt und musikalische Tiefe. Seine klassische Gitarrenausbildung absolvierte er an der Musikhochschule Stuttgart, gefolgt von einem prä-

genden Studienaufenthalt in Buenos Aires, wo er sich intensiv mit Tango und argentinischer Folklore auseinandersetzte. Ergänzend ließ er sich in Gesang und Gesangsdidaktik am renommierten Complete Vocal Institute in Kopenhagen ausbilden. Als Kopf des Trio Latineando bringt Mateo die musikalische Seele Lateinamerikas auf deutsche Bühnen – mit einem Repertoire, das von Tango, über sanften Bossa-Nova-Klängen bis hin zu energiegeladenen Cumbias reicht. Dabei versteht er es meisterhaft, die rhythmische Kraft, das Temperament und die bewegenden Emotionen dieser Musik in seinen Interpretationen zum Ausdruck zu bringen. Seine Auftritte verbinden musikalisches Können mit emotionaler Tiefe. Er versteht sich als musikalischer Brückenbauer zwischen Kulturen und Generationen.

DONNERSTAG 16.4., 19.30 Uhr, Kreml Café | Eintritt frei – Spende erbeten
Tischreservierung: unter Fon 06430-929720, Kreml Café oder
Mail: cafe@kreml-kulturhaus.de.

Konzert mit 4ZKB · HENKER · MISTER ED



4 ZIMMER KÜCHE BAD: Seit ihrer Gründung 2017 machen die Rock-Pop-Punker von 4ZKB nun auf sich aufmerksam. „Vier Zimmer Küche Bad“ steht für handgemachte Rockmusik mit deutschsprachigen Texten. Neben zahlreichen Konzerten und ihrer ersten Veröffentlichung „Eigentlich müsste man mal“ leisteten sie im Jahr 2021 mit ihrem zweiten Studio Album „Lasst Liebe regieren“ einen weiteren gelungenen Beitrag zum Thema deutschsprachige Rockmusik. Bereits vor Veröffentlichung rieselte es positive Rezensionen zum neuen Album, welches als eine Symbiose aus Rock-, Punk- und hitverdächtigster Popmusik bezeichnet werden kann. Textlich ist es den Jungs gelungen, sozialkritische und gesellschaftliche Themen in ein mainstreamtaugliches Gewand zu bringen, ohne dabei kitschig zu wirken! 4ZKB lassen die Liebe regieren und bieten in ihrer WG Platz für Jung und Alt, Pop und Rock und vereinen somit alles was zusammengehört! Ein Konzept mit Zukunft.

HENKER: Hört hört ihr Leute, werte Dirnensöhne und Schielböcke, versammelt euch in des Königs Namen und flehet um Gnade. Die HENKER SIND IN DER STADT!

Wir schreiben das Jahr 1496, ihre Muskeln spannen ehrenlos, sie sind gebaut wie Weideochsen. Mit tavernensprengendem Sprechgesang, der die güldenen Ohren eines jeden Bardens erzauern lässt, machen die Henker aus jeder lahmen Tanzgesellschaft einen wütenden Mob und verkünden die asozialste Völlerei seit dem Abendmahl. Mit rasierenden Beats und Bässen tiefer als die Hölle selbst wird hier unter Verachtung aller dichterischen Künste Deutschrap ins tiefste Mittelalter zurückgeworfen. Wem hierbei nicht die Lenden erbeben, der kann seinen Kopf gleich auf dem Schafott ablegen.

MISTER ED: Vor über 20 Jahren lösten sich Mister ED in Wohlgefallen auf. Doch da 4ZKB noch einige kompromittierende Bilder der Band im Keller hatten, konnten sie die alten Pferde „überzeugen“ („wir machen Euch ein Angebot, das Ihr nicht ablehnen könnt...“) noch einmal Ihre alten Knochen auf eine Bühne zu schleppen - ob das eine gute Idee war, wird sich zeigen....

SAMSTAG 18.4., 20.00 Uhr / Einlass ab 19.30 Uhr, KultWerk
Eintritt: 12.00 EUR / 10.00 EUR ermäßigt
Tickets: unter Fon 06430-929724, Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse
Hinweis: Besucher, die für die Veranstaltung einen Stuhl benötigen, wenden sich bitte an unser Kassenpersonal.

Frühlingsflohmarkt auf dem Kreml Außengelände



Auch in diesem Frühjahr gibt es wieder einen Frühlingsflohmarkt im Kreml Kulturhaus – auf dem weitläufigen Außengelände finden Sie zahlreiche

Flohmarktstände, an denen gefeilscht und gehandelt werden kann.

SAMSTAG 25.4., ab 10.00, Außengelände / OpenAirBühne
Anmeldung: bis 22.4 unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis: Standgebühr für den Flohmarkt lfd. Meter Ausstellfläche: 4,50 EUR, Standaufbau ab 9.00 Uhr möglich.

Walpurgisnacht mit OpenAir-Konzert: Vokuhilas, Tanzparty mit DJ Lazersnake + DJane Lunatic, Marktständen, Feuer, Kulinarischem



Endlich wieder! Am 30. April ist der KREML der Walpurgisnacht geweiht: Im Außenbereich ist viel Platz zum Klönen, Mitschwingen, Lauschen, Staunen und Kaufen. Ab 19 Uhr bieten Marktweiber und -kerle frische Ware feil. Berauschende Tränke und Schlemmereien aller Art für den feisten Wams gib'ts oben-drein. Ab 20 Uhr spielen die ‚Vokuhilas‘ ... die 80er - Jahre - Band seit 2008! Die ‚Vokus‘ feuern internationale Hits und NDW-Kracher und jede Menge Neon-Vibes ab, bis die Neon Socken glühen. Hier bleibt garantiert niemand stillstehen. Sie leben, lieben und atmen das kultigste Jahrzehnt Ever. Haare hoch, Lautstärke rauf, Bühne frei für die 80er! Ab 22 Uhr geht es im KultWerk-Konzertsaal weiter mit einer Tanzparty für alle, die sich auch gerne mal auf etwas Neues einlassen: DJ Lazersnake - mit einer wilden Mischung aus Arabischen Elektrotracks, Disco, Techno, Dabke und viel mehr bringt er die Menschen zum Tanzen. DJane Lunatic - ist 26 Jahre alt und kommt aus Limburg. Begeistert von elektronischer Musik seit frühen Kindheitstagen entschied sie sich 2021 ihren Musikgeschmack auch mit anderen Menschen zu teilen. Seitdem legt sie auf Raves und kleinen Veranstaltungen auf und bewegt sich dabei in einer Range von 130 bis 165 BPM! Kommt und feiert mit uns die Walpurgisnacht!

DONNERSTAG 30.4., ab 19.00 Uhr, Kulturhaus-
Außengelände / OpenAir-Bühne / KultWerk
Eintritt: 7,00 EUR - Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt.

Kurs: Entspannung für Kopf, Kiefer und Nacken

Vielfältige Auslöser für Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen bis hin zu Tinnitus, Ohrenschmerzen oder Schwindel sind u.a. stressbedingtes und unbewusstes hochziehen der Schultern und auf die Zähne beißen, einseitige Belastungen des Rückens im Alltag oder stark beanspruchte Hand- und Armmuskulatur. Lerne Übungen zur Linderung der Beschwerden kennen. Erfahre durch Lockerungs- und Atemübungen, Massage und ausgleichende Stabilisationsübungen eine Entspannung für Kopf, Kiefer und Nacken. Sie wirkt sich mitunter auf den ganzen Körper aus und fördert eine gesündere und schmerzfrei-ere Haltung. Die Übungen werden so vermittelt, dass Du sie jederzeit auch zu Hause anwenden kannst.

DONNERSTAG 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 20.10 - 21.10 Uhr, Kultursaal
Leitung: Melanie Schmidt-Scheib, staatl. geprüfte Gymn.lehrerin
Kursgebühr: 40,00 EUR (für 4 Einheiten) / 35,00 EUR (für 3 Einheiten)
Info/Anmeldung.: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, Melanie Schmidt-Scheib oder per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de
Hinweis: Eine Teilnahme online ist über Microsoft Teams möglich www.melanie-schmidt-scheib.de

Kurs: Kreativer Kindertanz für ca 5-12-jährige - Akrobatik

Den Körper kennenlernen und seine Bewegungsmöglichkeiten im Tanz entdecken. Schulung von Rhythmus und Förderung der eigenen Kreativität im freien Tanz. Auf spielerische Art Tanzschritte im Basis- und Fortgeschrittenenbereich erlernen und gleichzeitig Körperwahrnehmung sowie Grob- und

Feinmotorik fördern. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Akrobatik gelegt: Stabilisationsübungen, Üben von Rolle, Rad und Handstand sowie altersangemessene Hebefiguren und Pyramiden. Bei gutem und trockenem Wetter finden die Stunden im Außenbereich (Wiese) des Kreml statt. Der Kurs schließt mit einer kleinen Vorführung des Erlernten.

MITTWOCH	15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6., 17.00 - 18.00 Uhr, ChillArea im KultWerk (1. Stock)
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Grundausbildung in Integrativer Tanzpädagogik (ITP), Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT)
Kursgebühr:	81,00 EUR (bei 6 bzw 7 Teilnehmenden 90,00 EUR)
Info/Anmeldung:	unter Fon 06438-834446, M. Schmidt-Scheib bzw per Mail: schmidt-scheib.mel@gmx.de www.melanie-schmidt-scheib.de

■ Vortrag: Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) - verständlich erklärt für Junggebliebene Ü60

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie begegnet uns bereits heute im Alltag. Doch was genau steckt hinter Begriffen wie „Maschinelles Lernen“, „Algorithmen“ oder „ChatGPT“? In einem allgemein verständlichen Vortrag führt der Referent in die Grundlagen und Begriffe der Künstlichen Intelligenz ein. Der Fokus liegt auf einer klaren, praxisnahen Einordnung ohne Fachchinesisch – ideal für alle, die neugierig sind, aber (noch) keine technischen Vorkenntnisse haben. Ein besonderer Teil des Vortrages ist dem KI-gestützten Textsystem ChatGPT gewidmet. Hier zeigt Herr Stiehl-Wolf live und anschaulich, wie ChatGPT funktioniert, wo es nützlich sein kann - und wo seine Grenzen liegen.

Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, einen fundierten und zugleich unterhaltsamen Einblick in eines der spannendsten Themen unserer Zeit zu gewinnen!

MITTWOCH	29.4., 10.00 – 12.00 Uhr, Kultursaal
Referent:	Andreas Stiehl-Wolf, ehrenamtlicher Digitalbotschafter RLP
Eintritt:	Die Veranstaltung ist kostenlos, kleine Spenden für die Arbeit des Seniorenbeirats Aar-Einrich sind herzlich willkommen.
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: weiterbildung@kreml-kulturhaus.de

■ Afro Trommel Summit 2026

Du suchst einen Djembe-Urlaub? Du willst Trommelferien machen? Hast Du Lust auf eine musikalische Reise?

Das Afro Trommel Summit 2026 in der Bildungsstätte Bredbeck (27711 Osterholz-Scharmbeck) mit Gerd Radecke (<https://www.trommeln-total.de>) und Billy Nankouma Konaté (<https://www.billykonate.com>) 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 Künstlendorf Worpsswede mit seiner spannenden Geschichte, seinen Galerien und Cafes ist nicht weit und auch das Meer ist in erreichbarer Nähe.

Programm: Jedes Jahr beschäftigen wir uns mit neuen Inhalten und Arrangements. Bei dem Afro Trommel Summit 2026 sind Angebote aus folgenden Bereichen geplant:

- Afrikanisches Trommeln
- Afrokadabra - The Melting Pot
- The New Malinke Generation
- Schnupper-Special

Vormittags werden zwei verschiedene Hauptkurse mit afrikanischem Trommeln angeboten:

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

Inhalte der Hauptkurse sind Arrangements mit u.a. Intro, Solo- und Basstrommelbegleitung.

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

- Afrokadabra - The Melting Pot (Gerd): Wir spielen neue Grooves in unbekannten Mischungen und in verschiedenen Musikstilen. Alles ist möglich - Afrikanisch | Brasilianisch | Karibisch | Orientalisch | Moderne Rhythmen - lass dich überraschen!
- The New Malinke Generation (Billy): Moderne Grooves, Lieder und Melodien aus der neuen Generation der Malinke-Kultur. Entstehung und Einflüsse zwischen Tradition und Moderne.

Ein Special und Bodypercussion als warming up runden die Woche ab.

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

Termin:	SA 4.7. - FR 10.7. Anreise SA zum Abendessen, Abreise FR nach dem Frühstück
Leitung:	Gerd Radecke und Billy Nankouma Konaté, Trommler und Percussionisten
Workshop- und Übernachtungskosten:	Frühbucher (bis 15.2.2026): 854,00 EUR - für Unterricht sowie Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung, danach 904,00 EUR. Trommelausleihe: 50,00 EUR Teilnahme am WPC als Begleitperson ohne Teilnahme am Unterricht - Frühbucher (bis 15.2.2026): 679,00 EUR, danach 729,00 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 od. Post erfolgen. Bei einem Rücktritt vom Camp bis 15.2.2026 werden 100,00 EUR. Stornogebühren fällig. Bei einem Rücktritt nach dem 15.2. bis zum 30.4.2026 werden 50% der Anmeldegebühr und ab dem 1.5.2026 wird die komplette Anmeldegebühr einbehalten. Die Stornokosten reduzieren sich auf 50,00 EUR Bearbeitungsgebühren, wenn der stornierende Teilnehmer geeignete (laut Ausschreibung) Ersatzpersonen stellt. Ausschlaggebend für die Terminierung der Abmeldung ist die Absendung der Rücktrittserklärung. Die Rücktrittserklärung ist per Email oder Post möglich.
An-/Abreise:	mit dem Auto oder Zug/Bus; Fahrgemeinschaften können koordiniert werden. An-/Abreisekosten sind selbst zu tragen
Hinweis:	Eine Trommelausleihe ist möglich; sie beträgt 50,00 EUR und ist in bar beim Camp vor Ort zu bezahlen

■ Weltmusik Camp 2026 - Handpan & Percussion

Komm' zum Weltmusik Camp 2026, spüre die Musik, entdecke die Welt und genieße eine einzigartige Musikreise im schönen Teufelsmoor bei Bremen. Eine Woche intensiv in die Welt der Handpan eintauchen... Klänge erfahren, erforschen, erleben, erlernen mit Dagmar Jungbluth. Erlebe neue Rhythmen, swingende Samba Grooves und frische Arrangements aus den großen Trommelkulturen Brasiliens, Afrika und Lateinamerika mit Gabriele Leyendecker.

Diese Musikreise ist geeignet für alle Spielniveaus. Mit modernen Unterrichtsmethoden und zwei erfahrenen Dozentinnen werden Neueinsteiger, Trommler-/ Handpanspieler*innen mit Vorerfahrung sowie Fortgeschrittene durch ein durchdachtes Unterrichtskonzept geführt. Voraussetzung für den Handpankurs ist mindestens ein absolvierter Schnupperworkshop. Darüberhinaus gibt es viel freie Zeit für Aktivitäten wie Moorkahn fahren, Badeseen, Radfahren, Hochseilgarten,

Kultur in Worswede und Bremen, Naturerlebnis Moorwandern, abendliche Jamsessions oder einfach mal entspannen und nichts tun.

Inhalt und Programm: Morgens starten wir alle zusammen mit einem Warm Up für Körper & Geist, z.B. mit Bodypercussion, Rhythmusspiele, moves, community singing.

Vormittags werden täglich zwei Hauptkurse angeboten (Handpan und Percussion) - für einen Hauptkurs entscheidest du dich bei der Anmeldung.

- Handpan Musik: inspirierende Harmonien, Melodielinien, Grooves und weitere Klangmöglichkeiten auf der Handpan. Eine Woche intensiv in die Welt der Handpan eintauchen, Klänge erfahren, erforschen, erleben, erlernen
- Percussion: spannende Rhythmen auf Trommeln und Percussion-Instrumenten aus den großen Trommelkulturen Brasilien, Afrika und Lateinamerika. Unsere Percussion-Instrumente sind: Surdo/Basstrommel, Timbal/ Djembé, Congas, Shekeré, Repinique, Snare/Caixa, Tamborim
- 2 Specials am Nachmittag mit instrumentalen und ausgewählten trendigen Themen aus der Percussion- und Handpan-Welt.

- Offene kreative Abende – wechselnde Schwerpunktthemen, z.B. Bodypercussion, Rhythmusspiele, Circle Songs, Stomp, Improvisation, Cajon Beats, Community singing, mit der Handpan „in den flow“ kommen, „von innen nach aussen“, „im Klang baden“ uvm.

Nimm teil am Weltmusik Camp und schaffe unvergessliche Erinnerungen!

Termin:	SO 26.7. - SA 1.8., Bredbeck im Teufelsmoor (Nähe Bremen) Anreise SO zum Abendessen, Abreise SA nach dem Frühstück
Leitung:	Gabriele Leyendecker und Dagmar Jungbluth, Percussion- und Handpan-Dozentinnen und -Spielerinnen
Workshop- und Übernachtungskosten:	Frühbucher (bis 28.2.2026): 855,00 EUR incl. Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung Normalbucher (ab 1.3.2026): 905,00 EUR incl. Übernachtung im Zweibettzimmer u. Vollverpflegung. - Limitierte Einzelzimmer möglich.
Stornofrist:	Die Abmeldung vom Camp ist jederzeit vor Beginn möglich. Die Rücktrittserklärung muss schriftlich per Email oder Post erfolgen. Bei einem Rücktritt vom Camp vor dem 1.5.2026 werden 100,00 EUR Stornogeühren fällig. Bei einem Rücktritt nach dem 1.5.2026 wird die komplette Anmeldegebühr einbehalten. Die Stornokosten reduzieren sich auf 50,00 EUR Bearbeitungsgebühren, wenn der stornierende Teilnehmer geeignete (laut Ausschreibung) Ersatzpersonen stellt. Ausschlaggebend für die Terminierung der Abmeldung ist die Absendung der Rücktrittserklärung. Die Rücktrittserklärung ist per Email oder Post möglich.
An-/Abreise:	mit dem Auto oder Zug/Bus; Fahrgemeinschaften können koordiniert werden. An-/Abreisekosten sind selbst zu tragen.
Info/ Kontakt:	unter Fon 0202-308737, G. Leyendecker, Email: info@pentaton.de bzw. www.pentaton.de
Anmeldung:	schriftlich per Online-Formular (auf www.pentaton.de), per Email an info@pentaton.de oder per Post
Hinweis:	Da vor Ort nur eine ganz geringe Anzahl an Instrumenten zur Verfügung steht, ist es erforderlich, dass jeder Teilnehmer ein workshopaugliches Haupt-Instrument mitbringt: Wer den Hauptkurs Handpan bucht, bringt eine Handpan in D-Kurd (440 Hz) Stimmung mit. Wer den Hauptkurs Percussion bucht, bringt eine (eigene oder geliehene) Conga mit. Wer kein Instrument mitbringt, kann unsere Instrumente nutzen. Die Nutzungsgebühr beträgt 40,00 EUR je Instrument und ist in bar beim Camp zu bezahlen. Die Nutzungsgebühr ist für die Nutzung aller von uns gestellten Instrumente gedacht – unabhängig vom Hauptkurs.

AUSSTELLUNGEN

Ruth Mohr 24.1. - 10.3.
Barbara Andres 14.3. - 5.5.

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
- **Personenzentrierte Beratung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (Kontakt: Rita Blecker-Kraker)**
Terminvereinbarung/ Anmld.: 06430-929724, Kreml oder Mail: info@demenz-rhein-lahn.de
- **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 Aßmann)**
Terminvereinbarung / Anmeldung: 0170-1853121, Mail: maria.assmann@regionale-diakonie.de
- **Kinderkleider-Tauschladen 'Burgilino'**
Kontakt: unter Fon 0157-54799054, Anna Achenbach | WhatsApp-Gruppe „Burgilino“
- **PC-Treff für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 3.3. - 31.3. / 9.00 - 11.00 Uhr / KultBox / 5 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Offener Schachtreff für Geübte und Neulinge - ein generationenübergreifendes Brettspiel (Doz: Mark Müller)**
DI / 3.3. / 17.00 - 19.00 Uhr / Medienraum / Info-Anmeldung: 0152-53610923 bzw Mail: mark1707@web.de
- **Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen (Kontakt: Jeorjios Beyer)**
MI / 4.3. - 25.3. / 9.00 - 12.00 Uhr / Kl. Kultursaal / 4 Vormittage / 0160-7066832, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
- **Kurs: Das Handy im Alltag (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 4.3. - 8.4. / 10.00 - 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 6 Vormittage / Info-Kontakt: 06430-9250450 / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kartenspielen am Nachmittag für Senioren (Kontakt: Frau Toth)**
DO / 5.3. / 15.30 - 17.30 Uhr / DOREAFamilie Pflegeheim Hahnstätten / Anmeldung: 06430-92619116, Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de bzw 06430-929724, Kreml
- **Grundlagenschulung - Handykurs für Senioren (Doz: Martin Deuser)**
FR, DO / 6.3. - 15.5. (14-tägig) / 10.00 – 12.00 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 6 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 6.3. - 27.3. / 15 - 17 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 4 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Generationentreff - Kino zum Feierabend mit: 'Amrum' / 'Filmkunst' / 'FatherMotherSisterBrother' (engl. OV) / 'Gelbe Briefe'**
FR / 6.3, 13.3, 20.3, 27.3. / 16.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml oder online www.kreml-kulturhaus.de
- **Kinonachmittag für Senioren mit Film 'Amrum' und anschl. Kaffeetrinken**
MI / 11.2. / 14.00 Uhr / Kinosaal, Kulturcafé / Anmeldung: 06430-929724, Kreml / Tickets: online oder Tageskasse / Hinweis: Weitere Vorstellungen in der Zeit vom 5.3.-11.3.
- **Offener Stricktreff (Doz: Anja Dietrich / Gabi Kitzler)**
MI / 11.3. / 19.00 - 21.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06430-92811
- **Beikost-Workshop - Der sanfte Einstieg in die Familienernährung (Doz: Senta Schieferstein)**
DO / 12.3. - 26.3. (14-tägig) / 9.30 - 11.30 Uhr / KultBox bzw HdF K'elnbogen / Anmeldung: 0174-1869679, Mail: vollwert_genuss@gmx.de
- **Offene Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit in der Region Hahnstätten (Kontakt: Janina Richter)**
DO / 12.3. / 10.00 - 12.00 Uhr / Erkerzimmer
Info-Kontakt: 0151-14462159, Regionale Diakonie Rhein-Lahn, Mail: janina.richter@regionale-diakonie.de
- **Repair Café**
MO / 16.3. / 15.00 - 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten / Info: team@repaircafe-hahnstaetten.de
- **Online-Vortrag: Leistungen der Pflegeversicherung leicht erklärt (Doz: Jan-Erik Wolfgram, Peggy Reyhe)**
MI / 25.3. / 18.00 - 19.30 Uhr / Info-Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de

JUGENDKUNSTSCHULE

- **Offener Schachtreff für Geübte und Neulinge - ein generationenübergreifendes Brettspiel (Doz: Mark Müller)**
DI / 3.3. / 17.00 - 19.00 Uhr / Medieraum
Info-Anmeldung: 0152-53610923 bzw Mail: mark1707@web.de
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 7.3. - 27.3. / 15 - 17 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 4 Nachmittage /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kinderfilm des Monats März: ‘Ab morgen bin ich mutig‘**
SA / 7.3. / 16.30 Uhr + SO / 8.3. / 15.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: online oder Tageskasse
- **NEU!! Krafttier-Magie. Für Kinder von 4 bis 8 Jahren (Doz: Kerstin Otto-Laemmerhirt)**
FR / 13.3. / 15.00 - 17.00 Uhr / KultBox / Anmeldung: 06120-9189540,
Mail: KerstinOtto26@gmx.de | https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen. Für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 14.3. / 10.30 - 14.30 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Malworkshop für Kinder von 6 -12 Jahren: Die wahre Geschichte von allen Farben. Für Kinder, die gerne malen (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 21.3. / 10.30 - 13.30 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Schnuppertag – Rund um Ostern. Für Kinder von 5-12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
Kurs 1: DI / 24.3. / 14.45 -16.15 Uhr / KuKuNat Netzbach / 1 Nachmittage
Kurs 2: DI / 24.3. / 16.15 -17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 1 Nachmittage
Anmeldung: 06430-925264
- **Kunst für Teenies: Rund um Ostern. Für Jugendliche ab 13 Jahren (Doz: Patricia Janning)**
DI / 24.3. / 18.00 -19.30 Uhr / KuKuNat Netzbach / 1 Abend / Anmeldung: 06430-925264
Hinweis: Quereinstieg jederzeit möglich

WEITERBILDUNG

- **Kreml-Chor - Chorprobe (Kontakt: Bobbie Kramer)**
DI / 20.15 Uhr / Kultursaal / Mail: bobbiekramer@web.de
- **NEU!! Workshop: KlangSatt und SchwingVoll. STIMM.SING.POTPOURRI (Doz: Carola Bandari)**
SO / 1.3. / 14.00 - 18.00 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: https://anmeldung.klang-elfe.de/event/klangsatt-und-schwingvoll, Mail: stimme@klang-elfe.de
- **Literaturkreis im Kreml: Marcel Proust - ‘Auf der Suche nach der verlorenen Zeit‘**
SO / 1.3. / 18.00 - 20.15 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Offener Schachtreff für Geübte und Neulinge - ein generationenübergreifendes Brettspiel (Doz: Mark Müller)**
DI / 3.3. / 17.00 - 19.00 Uhr / Medienraum / Info-Anmeldung: 0152-53610923 bzw
Mail: mark1707@web.de
- **Kurs: Das Handy im Alltag (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 4.3. - 8.4. / 10.00 - 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 6 Vormittage /
Info-Kontakt: 06430-9250450 / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Schnupperkurs Yin-Yoga: Entspannung für Körper, Seele und Geist (Doz: Monika Schuster)**
MI / 4.3. - 18.3. / 17.15 - 18.45 Uhr / Mansarde / 3 Abende / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kurs: Stretch & Relax (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 5.3. - 21.5. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 10 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Pilates - Inkl. Massage mit der Faszienrolle und dem Tennisball (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
FR / 6.3. - 8.5. / 9.00 - 10.15 Uhr / Kultursaal / 8 Vormittage / Anmeldung: 06438-834446
- **Grundlagenschulung - Handykurs für Senioren (Doz: Martin Deuser)**
FR, DO / 6.3. - 15.5. (14-tägig) / 10.00 - 12.00 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 6 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Infoabend: Intuition im Alltag leben (Doz: Kerstin Otto-Laemmerhirt)**
MO / 9.3. / 18.30 - 20.30 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06120-9189540,
Mail: KerstinOtto26@gmx.de | https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
- **Kurs: Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DI / 10.3. – 12.5. / 20.10 – 21.10 Uhr / Mansarde / 10 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **Beikost-Workshop - Der sanfte Einstieg in die Familienernährung (Doz: Senta Schieferstein)**
DO / 12.3., 26.3. (14tägig) / 9.30 – 11.30 Uhr / KultBox bzw HdF K’elnbogen /
Anmeldung: 0174-1869679, Mail: vollwert_genuss@gmx.de
- **Workshop: Trommeln auf der Burg – Trommeln und Yoga (Doz: Gerd Radecke)**
FR - SO / 13.3. - 15.3. / 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO) / JH Grafenschloss Diez / 3 Tage /
Anmeldung: 06484-891786 / www.trommeln-total.de
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 14.3. / 10.30 - 14.30 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Workshop Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Waltraud Eschenauer)**
SA / 14.3. / 11.00 - 15.00 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Nähen für Einsteiger: Osterkörbchen nähen (Doz: Veronika Weidmann)**
SA / 14.3. / 14.00 - 16.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung bis 6.3. unter 06430-929724, Kreml
- **Faszien-Fitness meets Wirbelsäulengymnastik - Ein dynamisches Training für mehr Kraft und Beweglichkeit (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: MI / 18.3. - 20.5. / 18.15 - 19.15 Uhr / Kultwerk - Saal, 1. Stock / 10 Abende
Kurs 2: MI / 18.3. - 20.5. / 19.25 - 20.25 Uhr / Kultwerk - Saal, 1. Stock / 10 Abende /
Anmeldung: 06438-834446

- **Kurs: Outdoor-Fitness-Training (Doz: Tamila Schipler)**
MI / 18.3. - 3.6. / 18.30 - 19.30 Uhr / Sportanlage Lohrheim - Außenbereich Kalthalle / 10 Abende /
Anmeldung: 0177-3244949 oder 06430-926535
- **Body Fit - zert. Präventionskurs (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 18.3. - 17.6. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 12 Abende /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de
- **Is Your English Getting Rusty? Mit Film im engl. Originalton ‘FatherMotherSisterBrother‘ und Gesprächsrunde**
FR / 20.3. / 16.30 Uhr / Kinosaal, Erkerzimmer / Info: 06430-929724, Kreml /
Tickets: online oder Abendkasse
Weitere Vorstellungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 12.3. bis 25.3.
- **Workshop Ernährung - Fermentieren für Einsteiger. Sauerkraut und Co. zur Stärkung Deines Immunsystems (Doz: Corinna Kaminsky)**
SA / 21.3. / 14.00 - 18.00 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06486-901551 oder
Mail: futuroh.kaminsky@gmail.com
- **Pen & Paper – Fantasy-Rollenspielgruppe: Der Tisch der Legenden - Wo Geschichten geboren, Würfel fallen und Legenden geschrieben werden. (Doz: Steffen Riedel)**
SA / 28.3. / 15.30 Uhr / KultWerk-ChillArea / Anmeldung per Mail: dertischderlegenden@outlook.de / Weitere Info auf Instagram: @der_tisch_der_legenden
- **Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Axel Streck)**
Vormittagskurs: MO / 23.3. - 27.4. / 10.30 - 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage
Abendkurs: MO / 23.3. - 27.4. / 19.15 -20.15 Uhr / Kultursaal / 5 Abende /
Anmeldung: 06486-901220
- **NEU!! Vortrag: Gefühle verstehen – Wie wir mehrere Emotionen gleichzeitig erleben (Doz: Kerstin Otto-Laemmerhirt)**
MO / 23.3. / 18.30 – 20.30 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06120-9189540,
Mail: KerstinOtto26@gmx.de | https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
- **Online-Vortrag: Leistungen der Pflegeversicherung leicht erklärt (Doz: Jan-Erik Wolfram, Peggy Reyhe)**
MI / 25.3. / 18.00 - 19.30 Uhr / Info-Anmeldung: per E-Mail: info@i55plusminus.de oder auf der Webseite/ in der App: www.lene-online.de
- **Kurse: Yoga am Vormittag und Abend (Doz: Elke Zeidler-Taesler)**
Kurs 1: DI / 31.3. - 9.6. / 9.00 - 10.30 Uhr / Kultursaal / 10 Vormittage
Kurs 2: DI / 31.3. - 9.6. / 17.15 -18.45 Uhr / Kultursaal / 10 Abende
Kurs 3: DO / 2.4. - 11.6. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 8 Abende /
Anmeldung: 06432-63872
- **Kurse: Wirbelsäulengymnastik plus (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: DI / 31.3. - 16.6. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 11 Abende /
Kurs 2: DI / 31.3. - 16.6. / 16.30 - 17.30 Uhr / DGH Hahnst. / 11 Abende
Kurs 3: DI / 31.3. - 16.6. / 17.40 - 18.40 Uhr / DGH Hahnst. / 11 Abende /
Anmeldung: 06438-834446

LAUFEND /

MehrGenerationenHaus / HausDerFamilie

- **Kinderquatsch und Kaffeeklatsch**
MI / 7.1. – 1.4. (14tg) / 15.30 - 17.00 Uhr / HdF Katzenelbogen /
Anmeldung: 06486-7178, HdF Katzenelbogen oder 06430-929724, Kreml
Hinweis: im Frühling/ Sommer im Kreml Kulturhaus
- **Beikost-Workshop – Der sanfte Einstieg in die Familienernährung (Doz: Senta Schieferstein)**
DO / 15.1. - 26.3. (14tägig) / 9.30 - 11.30 Uhr / KultBox bzw HdF K’elnbogen /
Anmeldung: 0174-1869679, Mail: vollwert_genuss@gmx.de

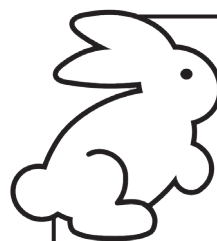
JUGENDKUNSTSCHULE

- **Einrad für Kinder/ Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 8.1. - 26.3. / 16.30 - 18.00 (Kinder) / 12 Nachmittage
DO / 8.1. - 26.3. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 12.1. - 30.3. / 18.00 - 19.30 (Jugendl., junge Erwachsene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kreativer Kindertanz für 5-10-jährige - Choreographie inkl. Aufführung (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
MI / 14.1. - 18.3. / 17 - 18 Uhr / 10 Nachmittage / KultWerk-ChillArea / Anmeldung: 06438-834446
- **Die Kreml-Mini-Music-Kids - Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren (Doz: Björn Meindl)**
FR / 16.1. - 20.3. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 10 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- **Kurs: Tonwerkstatt. Für Kinder von 5-12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 17.2. - 17.3. / 16.15 -17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Nachmittage / Anmeldung: 06430-925264
- **Kunst für Teenies. Für Jugendliche ab 13 J. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 17.2. - 17.3. / 18.00 -19.30 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Abende / Anmeldung: 06430-925264

WEITERBILDUNG

- **Body Fit - zert. Präventionskurs (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 3.12. - 4.3. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 12 Abende /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de

- Computerkurs für Senioren (Doz: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 6.1. - 31.3. / 9.00 – 11.00 Uhr / KultBox / 12 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- Kurse: Wirbelsäulengymnastik plus (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: DI / 6.1. - 24.3. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 12 Abende /
Kurs 2: DI / 6.1. - 24.3. / 16.30 - 17.30 Uhr / DGH Hahnst. / 12 Abende
Kurs 3: DI / 6.1. - 24.3. / 17.40 - 18.40 Uhr / DGH Hahnst. / 12 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- Kurs: Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DI / 6.1. - 3.3. / 20.10 - 21.10 Uhr / Mansarde / 9 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- Faszien-Fitness meets Wirbelsäulengymnastik - Ein dynamisches Training für mehr Kraft und Beweglichkeit (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
Kurs 1: MI / 7.1. - 11.3. / 18.15 - 19.15 Uhr / Kultwerk – Saal, 1. Stock / 10 Abende
Kurs 2: MI / 7.1. - 11.3. / 19.25 - 20.25 Uhr / Kultwerk – Saal, 1. Stock / 10 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- Einrad für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
DO / 8.1. - 26.3. / 16.30 - 18.00 (Einsteiger) / 12 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
DO / 8.1. - 26.3. / 18.00 - 19.30 (Geübte, Fortgeschrittene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
MO / 12.1. - 30.3. / 18.00 - 19.30 (Geübte, Fortgeschrittene) / 12 Abende / Sportanlage Lohrheim
- Philosophischer Gesprächskreis: Oswald Spengler (1880-1936) - „Der Untergang des Abendlandes“**
FR / 9.1. - 1.5. (14tägig) / 19.00 - 21.15 Uhr / Medienraum / 8 Abende / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- Kurs Yoga und Pranayama am Vormittag (Doz: Nancy Golub)**
MO / 12.1. - 30.3. / 10.15 - 11.45 Uhr / Kultursaal / 12 Vormittage / Anmeldung: 0176-71221531
- RückenFit! Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen (Doz: Claudia Bladt)**
MO / 12.1. - 23.3. / 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 / 13.1. - 17.3. / 9.00 - 10.30 Uhr / Kultursaal / 10 Vormittage
Kurs 2: DI / 13.1. - 17.3. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 10 Abende
Kurs 3: DO / 15.1. - 19.3. / 17.15 - 18.45 Uhr / Kultursaal / 10 Abende / Anmeldung: 06432-63872
- Beikost-Workshop - Der sanfte Einstieg in die Familienernährung (Doz: Senta Schieferstein)**
DO / 15.1. - 26.3. (14tägig) / 9.30 - 11.30 Uhr / KultBox bzw HdF Katzenelnbogen / Anmeldung: 0174-1869679, Mail: vollwert_genuss@gmx.de
- Eltern-Kind-Arbeit: Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils (Doz: Björn Meindl)**
FR / 16.1. - 20.3. / 15.30 - 16.30 Uhr / Kultursaal / 10 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477
- Kurs Trommeln: Heartbeat Rhythm. Für Spieler*innen mit langjähriger Spielerfahrung - DRUMMIT!-Projekt (Doz: Gerd Radecke)**
DI / 3.2. - 24.3. / 18.45 - 20.45 Uhr / Kinosaal / 8 Abende / Anmeldung: 06484-891786 / www.trommeln-total.de
- Impro am Dienstag: „Szene + Szene + Szene = Langform“.**
Improtheater für Erfahrene (Doz: Tatjana Trommershäuser)
DI / 3.2. - 17.3. / 19.00 - 21.00 Uhr / KultWerk - Veranstaltungssaal / 7 Abende / Anmeldung: 0177-4185013, Mail: tatjana.trommershaeuser@email.de
- Impro am Mittwoch: '5,4,3,2,1 und... los - Scheiter heiter mit Improvisationstheater'. Für Einsteiger und Geübte (Doz: Tatjana Trommershäuser)**
MI / 4.2. - 18.3. / 19.15 - 20.45 Uhr / KultWerk - Veranstaltungssaal / 7 Abende / Anmeldung: 0177-4185013, Mail: tatjana.trommershaeuser@email.de
- Orientalischer Tanz und Körperbewusstsein für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen (Doz: Sylvia Bäder-Passon)**
DI / 10.2. - 24.3. / 10.45 - 12.15 Uhr / Kultursaal / 7 Vormittage / Anmeldung: 06486-20224 bzw 0151-53345574 oder Mail: s.baederpasson@gmail.com
- Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Axel Streck)**
Vormittagskurs: MO / 16.2. - 16.3. / 10.30 - 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage
Abendkurs: MO / 16.2. - 16.3. / 19.15 - 20.15 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 06486-901220
- Yoga im Alter - Vertiefungsworkshop (Doz: Birgit Persy)**
MI / 18.2. - 25.3. / 11.00 - 12.15 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage / Anmeldung: 0160-91494128
- Kurs Gesunde Füße 2.0 - Aufbaustraining - Gangschule - Entspannung (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
DO / 19.2. - 19.3. / 20.10 - 21.10 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 06438-834446



KREML CAFE

Oster-Menü

am So 5.4.2026 im Kreml-Cafe

Karotten-Ingwer-Suppe
oder

Wildkräutersalat mit Radieschen, Honig-Senf-Dressing
und geräuchertem Lachs

Rumpsteak mit grüner Soße und Pommes
oder

Bärlauchrisotto mit gegrilltem grünem Spargel
und geschmorten Kirschtomaten (Vegetarisch)

Erdbeer-(Thymian-)Crème brûlée

Bärlauchrisotto 35€ / Rumpsteak 45€ p.P.

Anmeldung bis 27.03. erforderlich

Das Menü wird mittags und abends angeboten

Telefon: (06430) 929720 oder Mail: cafe@kreml-kulturhaus.de

DAS SOLLTEN SIE NOCH WISSEN /



Prämiertes Programm kino:

Das KREML Kulturhaus konnte folgende Preise erzielen

- Bundeskinopreis 2024

- Kinopreis des Landes Rheinland-Pfalz 2024



Die kostenlose App GRETA für Smartphone oder Tablet bietet Blinden und Gehörlosen im Kino Audio-deskriptionen und Untertitel.

Kino-Tickets sind erhältlich im Online-Ticket-Shop auf der Kreml-Website (Für diesen Service werden 10% Gebühr berechnet) oder an der Tages- bzw. Abendkasse. Ticketreservierungen zu Kulturveranstaltungen wie Konzerte, Theateraufführungen, Lesungen o.ä. werden bis zwei Tage vor der Veranstaltung telefonisch unter (06430) 929724 oder per Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de angenommen 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.

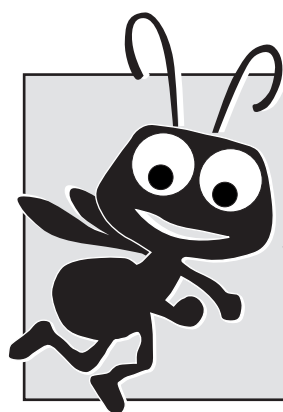


Weitere Informationen:

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 Jugendkulturschule.

Die Bildungsveranstaltungen werden von Anderes Lernen

Die Realisierung des Jugendkultur-Projekts KULTWERK wurde ermöglicht durch:



WALD-KINDERGARTEN
DES KREML KULTURHAUS

Die Waldameisen

INFOS 06430-929724



**Das Café im Kreml Kulturhaus
sucht ab 1.8. 2026 eine/n**

**Auszubildende/n
Köchin/Koch**

Infos unter:

Igor Novakovic · Telefon (06430) 929720
oder Bewerbung direkt an
Mail: personal@kreml-kulturhaus.de

**Demnächst
im KREML**

- **KinoMatinée am Ostermontag mit Frühstück und Film**
MO / 6.4. / 11.00 Uhr / Kulturcafé, Kinosaal
- **Kindertheater Doris Friedmann: Amanda, das kleine Huhn**
SO / 12.4. / 16.00 Uhr / Kultursaal
- **Livemusik im Café: Mateo Martínez Zuviria**
Stimme und Gitarre Lateinamerikas
DO / 16.4. / 19.30 Uhr / Kulturcafé
- **Konzert: 4ZKB + Mister ED + Henker**
SA / 18.4. / 20.30 Uhr / KultWerk
- **Frühlingsflohmarkt auf dem Kreml-Außengelände**
SA / 25.4. / ab 10.00 Uhr / Außengelände
- **Walpurgisnacht im Kreml mit Openair-Konzert ‚Vokuhilas‘
(NDW-Band), Party mit DJ Lazersnake + DJane Lunatic,
Marktständen, Feuer, Kulinarischem uvm**
DO / 30.4. / ab 19.00 Uhr / Außengelände

Kino Vorschau

The Bride - Es lebe die Braut / Die reichste Frau der Welt /
Blue Moon / The History of Sound / Rose / Glennkill /
Mother Mary / Wuthering Heights - Sturmhöhe /
Der Teufel trägt Prada 2

**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
Fon. Café	06430 - 929 720
Mail. Café	cafe@kreml-kulturhaus.de
Fon. Kino	06430 - 929 724
Fon. Kultur & Ausstellungen	06433 - 9469621 od. 06430 - 929 724
Kino-Tickets	erhältlich auf der Kreml-Webseite im Online-Ticket-Shop od. an der Tages- bzw. Abendkasse
Ticketreservierung zu Kulturveranstaltungen	06430 - 929 724 (zu o.a. Bürozeiten) od. reservierung@kreml-kulturhaus.de