

KREISNACHRICHTEN

COCHEMZELL

Amtsblatt der Kreisverwaltung für den Landkreis Cochem-Zell

Beirat für die Belange von Menschen mit Migrationshintergrund im Landkreis Cochem-ZellStimme für Vielfalt und Teilhabe

Teile des Beirates für die Belange von Menschen mit Migrationshintergrund

Bild: Sophie Sesterhenn, Kreisverwaltung Cochem-Zell

Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und persönlichen Lebensgeschichten gehören längst selbstverständlich zum Landkreis Cochem-Zell. Sie leben hier, arbeiten, gründen Familien, engagieren sich in Vereinen und Initiativen und tragen auf vielfältige Weise zum gesellschaftlichen Leben bei. Damit ihre Perspektiven stärker in politische und gesellschaftliche Prozesse einfließen, gibt es im Landkreis Cochem-Zell den Beirat für die Belange von Menschen mit Migrationshintergrund.

Seit 2024 ist der Landkreis zur Einrichtung dieses Gremiums verpflichtet, da mehr als 5000 ausländische Bürgerinnen und Bürger mit Hauptwohnsitz im Landkreis wohnen.

Nachdem eine Wahl aufgrund mangelnder Personalvorschläge nicht stattfinden konnte, wurden die 13 Mitglieder von den Parteien des Kreistages vorgeschlagen und gewählt. Viele Engagierte sind schon seit Jahrzehnten in der Integrationsarbeit ehrenamtlich aktiv.

Der Beirat versteht sich als Interessensvertretung der Menschen mit Migrations-

geschichte im Landkreis. Er möchte dazu beitragen, dass Menschen unabhängig von ihrer Herkunft gleichberechtigt am gesellschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen können.

„Uns ist es wichtig, Anliegen, Erfahrungen und Anregungen von Menschen mit Migrationshintergrund aufzunehmen und in die kommunale Politik und Verwaltung einzubringen“, erklärt Dr. Carolin Gilbaya, Vorsitzende des Beirates. Der Beirat beschäftigt sich mit Themen, die für ein gutes Zusammenleben im Landkreis von Bedeutung sind. So standen beispielsweise bei der letzten Beiratssitzung Themen wie Ankommen im Landkreis, Bildungsmaterialien zu Diskriminierung an Schulen, Integrationskurse, interkulturelle Veranstaltungen und Partnerschaft zur Ukraine auf der Tagesordnung.

Integration wird vom Beirat als gemeinsamer Prozess verstanden. Sie betrifft nicht ausschließlich Menschen, die neu nach Deutschland oder in den Landkreis gekommen sind. Vielmehr geht es darum, dass alle Menschen die Möglichkeit ha-

ben, sich einzubringen und Teil der Gesellschaft zu sein.

Der Beirat möchte deshalb Begegnungen fördern und den Dialog zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft unterstützen. Denn gegenseitiges Kennenlernen und Verständnis sind wichtige Voraussetzungen für ein respektvolles und friedliches Miteinander.

Hierfür wird es in den nächsten Wochen viele Gelegenheiten geben, da im Landkreis zahlreiche Aktionen rund um die Interkulturelle Woche stattfinden. Hier bieten auch einige Beiratsmitglieder Veranstaltungen an, wie das Kochen internationaler Gerichte

mit Valentina Neumann (28.09.2026 in Ulmen), Traubenlese mit Iwona Zenzen in Pommern oder ein Kinobesuch in ukrainischer Sprache mit Ivanna Eisfeld und dem Verein Ehrenamt für Ukrainehilfe e.V. (25.09.2026 in Cochem).

Der Beirat steht für die Überzeugung, dass Vielfalt eine Bereicherung für den Landkreis Cochem-Zell ist. Unterschiedliche Erfahrungen, Sprachen, Kulturen und Perspektiven können neue Impulse geben und das gesellschaftliche Leben bereichern.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sowie Institutionen, Vereine und Initiativen sind eingeladen, mit dem Beirat in Kontakt zu treten, Anliegen einzubringen und sich gemeinsam für ein gutes Zusammenleben im Landkreis Cochem-Zell einzusetzen.

Informationen und Kontakt

Vanessa Krüger,
Gleichstellungs- und Integrationsstelle,
Kreisverwaltung Cochem-Zell
Fachbereich 4 – Referat 40
E-Mail: vanessa.krueger@cochem-zell.de,
Tel.: 02671/61-691



GERADE DESHALB.
COCHEMZELL

WIR SUCHEN SIE!

Baukontrolleur

(m/w/d) IM FACHBEREICH BAUEN UND UMWELT

Gestalten Sie die bauliche Entwicklung unserer Kommune aktiv mit und verstärken Sie die untere Bauaufsichtsbehörde des Landkreises Cochem-Zell. In dieser verantwortungsvollen und abwechslungsreichen Tätigkeit begleiten und kontrollieren Sie Bauvorhaben und tragen dazu bei, dass diese fachgerecht und im Einklang mit den geltenden Vorschriften umgesetzt werden. Mit Ihrem fachlichen Blick und Ihrem Engagement leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einem sicheren und rechtskonformen Bauen in unserem Landkreis.



unbefristete
Beschäftigung

Voll- bzw.
Teilzeitbeschäftigung
(39 Std. / Woche)

Vergütung bis
EG 9a TVöD



Jetzt bis zum 21.09.2026 bewerben!



Franziska Bell | 02671/61-752



www.cochem-zell.de/stellenausschreibungen



personalverwaltung@cochem-zell.de

GERADE DESHALB.
COCHEMZELL

WIR SUCHEN SIE!

Sozialarbeiter bzw. Sozialpädagoge

(m/w/d) IM BEREICH DES ALLGEMEINEN SOZIALEN DIENSTES

Familien und junge Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu begleiten, sie zu unterstützen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln, ist eine verantwortungsvolle und zugleich wertvolle Aufgabe. Im Allgemeinen Sozialen Dienst unterstützen Sie Familien bei der Bewältigung vielfältiger Herausforderungen und tragen dazu bei, Kindern und Jugendlichen gute Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen. Werden Sie Teil eines engagierten Teams und gestalten Sie Zukunft mit!



unbefristete
Beschäftigung

Vollzeitbeschäftigung
(39 Std. / Woche)

Vergütung nach
EG S 14 TVöD



Jetzt bis zum 28.09.2026 bewerben!



Franziska Bell | 02671/61-752



www.cochem-zell.de/stellenausschreibungen



personalverwaltung@cochem-zell.de



**ANMELDUNG
MIT LEBENSLAUF
BIS 27.09.2026**

VERWALTUNG ERLEBEN - ZUKUNFT GESTALTEN!

Für Schülerinnen und Schüler der 8. bis 13. Klasse

SCHNUPPERPRAKTIKUM 06. – 08.10.2026

- ✓ **exklusive Einblicke hinter die Kulissen**
- ✓ **verschiedene Bereiche kennenlernen**
- ✓ **selbst aktiv werden, statt nur zuschauen**
- ✓ **Austausch mit unseren Azubis**

KONTAKT:



Kim Stripling
Tel.: 02671/61-266



ausbildung@cochem-zell.de



www.cochem-zell.de/
schnupperpraktikum



Sprachkurse



Frauensprachkurs

دورة لغات للنساء
Мовний курс для жінок
Language course for women

Gefördert durch die Koordinierungsstelle Asyl

Termine: 12.10.2026 - 15.10.2026
(Montag - Donnerstag)
Uhrzeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Grundschule Cochem,
Jahnstraße 21, 56812 Cochem

Infos und Anmeldung unter
www.kvhs-cochem-zell.de



Impressum der Kreisnachrichten

Herausgeber:

Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812
Cochem
Internet: www.cochem-zell.de

Redaktion:

Büro der Landrätin, Pressestelle, Kreisverwaltung
Cochem Zell
Endertplatz 2, 56812 Cochem
Telefon: 02671/61-731, bzw. 231, Fax: 02671/61-250,
E-Mail: pressestelle@cochem-zell.de

Verlag + Druck:

Linus Wittich Medien KG,
Europa-Allee 2 (Industriepark)
54343 Föhren
Telefon: 06502/9147-0 od. -240, Fax: -250
Internet: www.wittich.de
E-Mail: service@wittich-foehren.de

Bezug:

Kostenlose Zustellung an alle Haushalte, Einzelbezug
über den Verlag



Neuer bevollmächtigter Bezirksschornsteinfeger im Kehrbezirk Cochem-Zell I (Raum Kaisersesch)

Die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Trier hat **Herrn Max Meurer** für die Zeit **vom 15.09.2026 bis 14.09.2033** zum neuen bevollmächtigten Bezirksschornsteinfeger für den Kehrbezirk Cochem-Zell I bestellt. Dieser Kehrbezirk umfasst die Ortsgemeinden Eulgem, Greimersburg, Hambuch, Illerich, Kaisersesch, Landkern (ohne Neuhof), Masburg, Valwigerberg und Wirfus.

Max Meurer folgt damit dem bisherigen Amtsinhaber Markus Thomas.

Herr Meurer ist wie folgt zu erreichen: Tel.:

01575/9617792, per E-Mail: meurermax@yahoo.de.

Eine aktuelle Übersicht aller Kehrbezirke im Landkreis Cochem-Zell mit Stand von Dienstag, 15. September 2026, finden Sie auf der Internetseite des Landkreises unter www.cochem-zell.de/schornsteinfeger.

Bevollmächtigte Bezirksschornsteinfeger/-innen nehmen hoheitliche Aufgaben wahr. Dazu gehört insbesondere die Feuerstättenschau, bei der die bevollmächtigten Bezirksschornsteinfeger/-innen zweimal während der sieben Jahre ihrer Bestellung

sämtliche Feuerungsanlagen in ihrem Bezirk besichtigen und die Betriebs- und Brandsicherheit der Anlagen prüfen. Nach der Feuerstättenschau erlassen sie den Feuerstättenbescheid. Darin wird festgelegt, welche Schornsteinfegerarbeiten turnusgemäß zu veranlassen sind. Mit den im Feuerstättenbescheid festgelegten Arbeiten kann dann entweder die zuständige bevollmächtigte Bezirksschornsteinfegerin/der zuständige bevollmächtigte Bezirksschornsteinfeger selbst oder sogenannte freie Schornsteinfegerbetriebe beauftragt werden.

Vollzug des Grundstücksverkehrsgesetzes (GrdstVG) vom 28.07.61 (BGBl. I S. 1091)

Über die Genehmigung der Veräußerung nachstehender Grundstücke ist nach dem Grundstücksverkehrsgesetz zu entscheiden:

Gemarkung	Flur	Nr.	Lagebezeichnung	Nutzung	Fläche (ar)
Masburg	13	68	Hinter den Süren	Landwirtschaftsfläche	9,31
Masburg	3	36	Im Weisenstein	Landwirtschaftsfläche	205,68

Land- oder Forstwirte, die zur Aufstockung ihres Betriebes am Erwerb des o.g. Grundbesitzes interessiert sind, werden gebeten, dies der Kreisverwaltung Cochem-Zell - Untere Landwirtschaftsbehörde - Postfach 1320, 56803 Cochem, bis zum **28.09.2026** anzuzeigen.

Landrätin unterstützt die Radfahrausbildung in den Grundschulen im Landkreis Cochem-Zell

Wie verhalte ich mich als Radfahrer sicher im Straßenverkehr?

Dies vermitteln Nicole Herges von der Polizei Zell und Bianca Schuhmacher von der Polizei Cochem in den 3. und 4. Klassen der Grundschulen im Kreis Cochem-Zell. Die Radfahrausbildung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Für den theoretischen Teil nutzen sie seit Jahren die Arbeitsbücher des K&L-Verlages. Diese erklären kindgerecht und anschaulich, was die Schüler alles beachten müssen, um sich sicher im Straßenverkehr als Radfahrer zu bewegen.

In den aktuellen Heften gibt es auch wieder digitale Inhalte. Diese können die Kinder per Tablet oder Smartphone abrufen und direkt im Buch 3D Figuren, Lernspiele und Erklär-Videos abspielen.

Eine digitale Lernerfolgskontrolle zeigt ihnen, ob die Aufgaben richtig gelöst worden sind.

Dank der Unterstützung von mehr als 50 Sponsoren konnte Landrätin Anke Beilstein – stellvertretend für die Schulen – der Grundschule Cochem die aktuellen Hefte überreichen.

Landrätin Anke Beilstein wünschte den Schülern viel Spaß beim Stöbern und Lernen in den neuen Heften.

Zusätzlich erhalten die Klassen ein Plakat zum Thema: Sicherheit durch Sichtbarkeit. Durch die Präsenz des Plakates im Klassenraum wird dieses Thema automatisch vertieft.

Nicole Herges und Bianca Schuhmacher verteilen die Arbeitsbücher und Plakate in den kommenden Monaten kostenlos in den Grundschulen im Kreis Cochem-Zell.





Gebrauchsgüter- und Bodenbörse

Die Gebrauchsgüter- und Bodenbörse ist ein kostenloser Service der Kreisverwaltung Cochem-Zell zur Vermittlung von weiter verwendbaren Materialien (z. B.: Möbel, etc.) und von unbelasteten Böden. Nicht vermittelt werden Reifen, Tiere, Autoteile, Anhänger, Bücher, Kleidung, Eintrittskarten, Schmuck, Immobilien, etc. Anmeldung bei der Kreisverwaltung Cochem-Zell, Bürgerdienste, **Tel.: 02671/61-666**, Fax: **02671/61-999** oder online unter **www.cochem-zell-online.de**. **Achtung:** Anzeigenschluss montags; 1 Woche vor Veröffentlichung. Ihr Text wird automatisch 2 x in den Kreisnachrichten und im Internet veröffentlicht. Bei erfolgreicher Vermittlung muss aus organisatorischen Gründen eine Rückmeldung (Tel.: 02671/61-666) bei der Kreisverwaltung erfolgen! Für die vermittelten Gegenstände übernehmen wir keine Gewährleistung.

Biete: Gebrauchsgüter

A 530: Heimtrainer, Greimersburg, 02671/916442

A 531: 2000-Liter-Weinfass, GFK, Senheim, 02673/4131

A 532: Fahrradträger für Anhängerkupplung, Toilettensitzerhöhung, weiß, Leienkaul, 02653/3220

A 533: Kinderautositz, Elektrorasenmäher, Dampfbügelstation, Staubsauger, Holzweinkisten, Alf, 06542/22508

A 534: Lattenrost, 80 x 200 cm, Holz, mit Härte-Einstellmöglichkeit im Becken- und Schulterbereich mithilfe von Schiebereglern, Zell, 0151/ 65163755

A 535: Überwachungskamera für Außen und Innen, digitaler Receiver HD, DVDPlayer, Bad Bertrich, 02674/1597

A 536: Wohnungsauflösung: Schränke, Sofa, Teppiche, Porzellan, Essgeschirr, Kleinmöbel, Dekoartikel, Kalenborn, 0176/50043884

A 537: Eiche Wanduhr mit Gewichten, Regulator in dunklem Holz, Nostalgiepuppe, Tischuhr, Holzbild Eiche mit landwirtschaftlichem Motiv, Glasbowle mit 9 Becher, Cochem, 02671/4907

A 538: Tapezier- und Mehrzwecktisch mit Tapetenzschneider, Damenfahrrad, rot, 28 Zoll, 5 Gänge, Dohr, 0151/70089983

A 539: 9 x Gardinenraffhalter, Metall mit herausnehmbaren Mittelstab, rund, Durchmesser 17,5 cm, Treis-Karden, 02672/910353

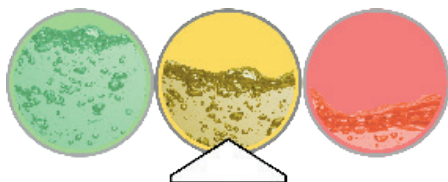
A 540: Weinfass, ca. 225 l, Forst, 0151/70890046

A 541: Bett 100 x 200 cm, Lattenrost 100 x 200 cm, elektrisch, Nachttisch, Küchentisch, 80 x 60 cm, Fernseher, Cochem, 02671/5066644

Die aktuelle Börse und das Anmeldeformular finden Sie hier:



Wasserampel für den Landkreis Cochem-Zell: Gelbe Ampelphase (Stand: 11.09.2026)



Der Trinkwasserverbrauch im Landkreis Cochem-Zell liegt deutlich über dem Durchschnittsverbrauch.

Die eigenen Gewinnungsanlagen werden mit hoher Förderleistung betrieben. Der Fremdwasserbezug ist hoch, die maximal verfügbare Menge an Fremdwasser wird benötigt.

Die Reduzierung des Trinkwasserverbrauchs ist notwendig:

- Gehen Sie absolut sparsam mit dem Trinkwasser um. Verwenden Sie Trinkwasser nur dort, wo es erforderlich ist.
- Schränken Sie die Gartenbewässerung deutlich, d. h. auf das Notwendigste, also auf maximal zwei Bewässerungsvorgänge pro Woche, ein. Nur mit der Gießkanne gießen.
- Verzichten Sie auf die Bewässerung von Rasenflächen.
- Verbrauchen Sie kein Trinkwasser zum Waschen von Fahrzeugen!
- Nutzen Sie kein Trinkwasser zur Außenreinigung von Gebäuden, Terrassen und Gehwegen!
- Unterlassen Sie die Befüllung von Pools, Zisternen usw.!
- Falls Sie dringend größere Mengen Trinkwasser entnehmen müssen, z. B. bei

Bautätigkeiten aus Standrohren, sind dies vorab unbedingt mit dem Wasserversorger abzustimmen.

- Die Entnahme soll nicht in der Zeit von 17:00 bis 21:00 Uhr erfolgen.

Die häusliche Entnahme (Lebensmittelzubereitung, Körperpflege und WC-Nutzung) ist nicht davon betroffen.

Unsere Wasserampel informiert Sie über die aktuelle Versorgungssituation mit Trinkwasser. Den aktuellen Stand, die Bedeutung der Ampelphasen sowie die dazugehörigen Richtlinien finden Sie auf unserer Internetseite unter www.cochem-zell.de/wasserampel.





POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT

10411C Clever mobil mit Bus & Bahn Kostenlose ÖPNV-Schulung für Senioren, Einsteiger & Freizeitplaner	Leitung: Michael Lambert Termin: Do., 08.10.2026 Uhrzeit: 14:30 - 17:30 Uhr Ort: KVHS Cochem Gebühr: 0 EUR	Du möchtest stressfrei, flexibel und günstig von A nach B kommen? Dann ist unsere Infoveranstaltung genau das Richtige für dich! Egal ob Senior, Einsteiger oder Freizeitplaner - wir machen dich fit für den öffentlichen Nahverkehr. Inhalte der Veranstaltung: • das Tarif- bzw. Ticketsystem des VRM • die VRM-App (Planung, beste Verbindung etc.) • der neue e-Tarif VRMsmart mit der FAIRTIQ-App • anschließend gemeinsame Testfahrt und Schulung am Ticketautomaten. Alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein für eine VRM-MobilCard und sparen somit ein Jahr lang 25% auf jeden Einzelfahrschein.
10401C Hühner-Seminar „Ich hätt’ so gern ein Huhn...“ Basics zur richtigen Hühnerhaltung	Leitung: Axel Hilckmann Termin: Fr., 23.10.2026 Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr Ort: KVHS Cochem Gebühr: 36 EUR	Du träumst vom eigenen Huhn im Garten? Im Hühner- Seminar „Ich hätt’ so gern ein Huhn“ erfährst du alles über die artgerechte Gefügelhaltung. Du lernst wichtige Basics von der richtigen Stallgestaltung über die Fütterung bis zur täglichen Pflege für deinen perfekten Start ins Abenteuer Hühnerg Glück. Weiter Infos online.
10407C Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber (nach VSG Forst 4.3, DGUV 214-059)	Leitung: Guido Sprenger Termin: Sa., 17.10.2026 Uhrzeit: 08:30 - 16:00 Uhr Ort: KVHS Cochem / Forst Cochem Gebühr: 168,50 EUR	Arbeiten mit der Motorsäge am liegenden Holz (Brennholzwerber) Ziel des Seminars ist der sichere und wirtschaftliche Umgang mit der Motorsäge. Mindestalter: 18 Jahre (Geburtsdatum angeben) Bitte mitbringen: Schnitzschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitzschutz, Schutzhelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Arbeitshandschuhe, ggf. eigene Motorsäge.



ARBEIT, BERUF & EDV

**DIESE & WEITERE KURSE
FINDEN SIE UNTER:
WWW.KVHS-COCHEM-ZELL.DE**

50165C Digital unterwegs	Leitung: Hans-Jürgen Schmitz Beginn: Mo., 05.10.2026 Ort: KVHS Cochem Gebühr: 76 EUR und: Beginn: Di., 06.10.2026 Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr Dauer: 2 x 4 Ustd. Ort: Realschule plus FOS Kaisersesch Gebühr: 72 EUR	Der Kurs vermittelt eine effektive Nutzung des Smartphones für ausgewählte Nutzungsbedarfe im Internet sowie Kenntnisse und Umsetzungsmöglichkeiten bzgl. wichtiger Datenschutzaspekte. Er richtet sich an Teilnehmende mit guten Smartphone-Grundkenntnissen und ersten Erfahrungen im Internet. Wichtig: Vorhandene E-Mail-Adresse und aufgeladenes Smartphone (WLAN-fähig und mit ausreichendem Datenvolumen) mitbringen.
50167C Umgang mit Smartphone/ iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen	Leitung: Werner Benz Beginn: Mo., 12.10.2026 U-Tage: Mo., Mi. und Do. Uhrzeit: 09:00 - 12:15 Uhr Dauer: 3 x 4 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 75 EUR	Sie haben ein Smartphone oder Tablet und möchten mehr über das Betriebssystem erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte die eigenen aufgeladenen Geräte unbedingt mitbringen.
50401C Einführung in die E-Rechnung ab 01.01.2028	Leitung: Brigitte Pappe Termin: Di., 06.10.2026 Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr Ort: KVHS Cochem Gebühr: 48 EUR	Ab 2028 wird die E-Rechnung für viele Unternehmen und Organisationen Pflicht. Hier erhältst du eine kompakte und praxisorientierte Einführung in das Format. Definition, Ausstellungsverpflichtungen, wesentliche rechtliche und organisatorische Rahmenbedingungen, Überblick über Softwarelösungen und Programme zur Erstellung, Verarbeitung und Übermittlung von E-Rechnungen werden in dem Kurs behandelt.
50141C Tabellenkalkulation mit Excel - Grundlagen	Leitung: Werner Benz Beginn: Mo., 05.10.2026 U-Tage: Mo. und Do. Uhrzeit: 18:00 - 21:15 Uhr Dauer: 2 x 4 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 50 EUR	Du erlernst das Erstellen und Gestalten von Tabellen, grundlegende Dateneingaben und einfache Berechnungen. - Erstellen, Bearbeiten und Ausdruck von Tabellen - Eingeben von Zahlen, Daten und Zeitangaben, Formatierungsgrundlagen - praktische Übungen (u.a. Berechnungen mit Hilfe von Formeln) Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

RUND UM DIE UHR ONLINE ANMELDEN UNTER: WWW.KVHS-COCHEM-ZELL.DE

KVHS-Geschäftsstelle
 (Eingang Berufsbildende Schule)
 Ravenestraße 17
 56812 Cochem



Telefon: 02671/61 -
 KVHS -462
 Integrationskurse -465
E-Mail: kvhs@cochem-zell.de

SPRACHEN

40422C Deutsch für Anfänger - Niveau A1	Leitung: Riad Haj Ibrahim Beginn: Mi., 23.09.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: BBS Cochem Gebühr: 68 EUR
40423C Deutsch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2/1	Leitung: Riad Haj Ibrahim Beginn: Di., 20.10.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 68 EUR
70301C Vorbereitungskurs auf den Einbürgerungstest/Leben in Deutschland	Leitung: Benedikt Schmitt Beginn: Do., 22.10.2026 Uhrzeit: 17:00 - 19:15 Uhr Dauer: 10 x 3 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 117 EUR	Besteh deinen Einbürgerungstest. Der Vorbereitungskurs "Leben in Deutschland" macht dich fit für alle wichtigen Fragen zu Politik, Kultur und Geschichte von Deutschland. Die Bereitschaft zur aktiven Kursteilnahme ist Voraussetzung. Bitte bringe das Lehrbuch "Mein Leben in Deutschland - Der Orientierungskurs" ISBN: 978-3-19-081499-2 zum ersten Kurstermin mit. Die Prüfung zum Einbürgerungstest ist nicht im Kurs enthalten.



GESUNDHEIT & SPORT

30510C Indische Küche für Anfänger:innen	Leitung: Victoria Mühlenmeister Termin: Sa., 26.09.2026 Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr Ort: BBS Cochem Gebühr: 20 EUR	Die indische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erhältst du einen ersten Einblick in die Welt der Vielfalt der indischen Gewürze. Gemeinsam werden einfache Gerichte zubereitet, die wenig Zeitaufwand erfordern. Tauche ein in die Welt der indischen Gerichte, die gleichzeitig gesund und exotisch sind. Bitte Schürze, Getränke und einen Behälter mitbringen. Die Lebensmittellage in Höhe von 20 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
30258C Pilates	Leitung: Joelle Volarik Beginn: Do., 22.10.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr Dauer: 8 x 2 Ustd. Ort: BBS Cochem Gebühr: 60 EUR	Pilates ist ein Übungskonzept, das bei regelmäßiger, disziplinierter Durchführung vor allem die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördert, aber auch konditionelle Fähigkeiten wie die allgemeine Muskelkraft anspricht. Unter Berücksichtigung des Atemflusses wird besonders viel Wert auf eine konzentrierte und präzise Übungsweise gelegt, durch die eine für die Haltungs- und Bewegungsanforderungen des Alltages relevante Einheit aus Stabilität und Mobilität angestrebt wird.
30135C One Day Yoga Retreat in der Villa Spa 1894 30136C One Day Yoga Retreat in der Villa Spa 1894	Leitung: Silvia Hees Termin: So., 25.10.2026 Uhrzeit: 11:00 - 20:00 Uhr Ort: Halfenstube & Villa Spa 1894, Senheim Gebühr: 59 EUR und Termin: So., 15.11.2026 Uhrzeit: 11:00 - 20:00 Uhr	Ruhe finden. Energie tanken. Loslassen. Tauche ein in einen Tag voller Achtsamkeit und Entspannung: Beginne mit einer sanften Hatha-Yoga-Einheit, gefolgt von einer geführten Fantasiereise mit Klangschalen, lerne Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im stilvollen Ambiente der historischen Villa Spa 1894 erwarten dich außerdem ein wohltuender Saunabereich, der beheizte Pool und ein genussvoller Kaffeeklatsch in entspannter Runde. Ein Tag nur für dich – ankommen, abschalten, aufblühen.
30215Z Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren	Leitung: Michael Kern Termin: Sa., 07.11.2026 Uhrzeit: 10:00 - 15:30 Uhr Ort: Grundschule Zell Gebühr: 38 EUR	Sicher, selbstbewusst und stark! Kennst du das ungute Gefühl im Dunkeln oder auf dem Nachhauseweg? Damit ist jetzt Schluss. Lerne wie du dich im Ernstfall effektiv schützt, Grenzen setzt und Gefahren frühzeitig erkennst. Egal ob Anfängerin oder mit Vorkenntnissen - stärke deine Fitness und deine Ausstrahlung. Entdecke die Kraft, die in dir steckt.
30115C Meditation	Leitung: Katrin Walter Beginn: Mi., 11.11.2026 Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr Dauer: 6 x 2 Ustd. Ort: Praxis Walter in Dohr Gebühr: 74 EUR	Der Alltag stresst dich und deine Gedanken kommen selten zur Ruhe? Dann gönn dir eine Pause. In unserem Meditationskurs lernst du effektive Techniken, um tief zu entspannen, Stress abzubauen und neue Energie für deinen Alltag zu tanken. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener - nimm dir Zeit für dich selbst. Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu mehr Gelassenheit und mentaler Stärke.



Yvonne Matuchno

Autorenlesung mit Yvonne Matuchno „Dunkle Schwingen, Goldenes Herz“

Termin: Fr., 25.09.2026
Beginn: 18:00 Uhr / Einlass ab 17:00 Uhr
Gebühr: 19 EUR inkl. Begrüßungscocktail und Snack
Ort: Cochemer Kaffeerösterei, Pinnerstr. 8 in Cochem



Yvonne Matuchno

GESAMTES KURSANGEBOT UND ANMELDUNG UNTER: WWW.KVHS-COCHEM-ZELL.DE