

KREISNACHRICHTEN

COCHEMZELL

Amtsblatt der Kreisverwaltung für den Landkreis Cochem-Zell



Öffentliche Bekanntmachung

Am **Montag, 26.10.2026**, findet um **14:00 Uhr** im **Sitzungssaal 4.50 der Kreisverwaltung Cochem-Zell**, Endertplatz 2, 56812 Cochem, eine öffentliche/nicht öffentliche Sitzung des Werkausschusses für Ver- und Entsorgung, Klima und Kreisentwicklung des Landkreises Cochem-Zell mit folgender

Tagesordnung

statt:

Öffentliche Sitzung:

1. Jahresabschlüsse 2024

- 1.1. Eigenbetrieb Abfallwirtschaft;
Jahresabschluss Wirtschaftsjahr 2024
- 1.2. Eigenbetrieb Wasserversorgung;
Jahresabschluss Wirtschaftsjahr 2024
- 1.3. Eigenbetrieb Wirtschaft & Innovation;
Jahresabschluss Wirtschaftsjahr 2024
- 1.4. Eigenbetrieb Klima & Energie;
Jahresabschluss Wirtschaftsjahr 2024
- 1.5. Eigenbetrieb Nahwärmeversorgung;
Jahresabschluss Wirtschaftsjahr 2024

2. Eigenbetrieb Abfallwirtschaft

- 2.1. Entgeltkalkulation Container und Selbstanlieferung
2027 – 2029
- 2.2. Gebührenkalkulation Bauschutt 2027 – 2029
- 2.3. Gebührenkalkulation Hausmüll 2027 – 2029

3. Eigenbetrieb Wasserversorgung

- 3.1. Eigenbetrieb Wasserversorgung;
Entgeltkalkulation 2027 – 2029
- 3.2. Grundsatzbeschluss zukünftige Verwendung Dividenden-
erträge RWE-Aktien
- 3.3. Kreditaufnahme
- 3.4. Erneuerung Quellsammelschacht Sauerland –
Auftragsvergabe
- 3.5. Kesselsanierung PW Uersfeld – Auftragsvergabe
- 3.6. PFAS Entfernung HB Eller – Auftragsvergabe
- 3.7. Energetische Sanierung Betriebsgebäude Faid; Erneuerung
der Hallentore – Auftragsvergabe
- 3.8. Anschaffung Gaswarngeräte – Auftragsvergabe
- 3.9. Situationsbericht Wasserversorgung
- 4. Eigenbetrieb Wirtschaft & Innovation**
- 4.1. Marienkrankenhaus Cochem GmbH – Betrauung mit
„Dienstleistungen von allgemeinem wirtschaftlichem
Interesse“ (DAWI)

Nicht öffentliche Sitzung:

- 1. Eigenbetrieb Abfallwirtschaft
- 2. Eigenbetrieb Wasserversorgung

Cochem, 15.10.2026
Kreisverwaltung Cochem-Zell

Anke Beilstein
Landrätin

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



GERADE DESHALB.
COCHEMZELL

WIR SUCHEN SIE!

amtlicher Fachassistent

(m/w/d) FÜR DIE FLEISCH- UND TRICHINENUNTERSUCHUNG

Bei der amtlichen Fleisch- und Trichinenuntersuchung übernehmen Sie eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit. Als amtlicher Fachassistent (m/w/d) unterstützen Sie unser Team bei der Untersuchung von Proben, insbesondere von Haus- und Wildschweinen. Dabei arbeiten Sie in unserem akkreditierten Labor der Kreisverwaltung Cochem-Zell und leisten einen wichtigen Beitrag zur zuverlässigen Durchführung der amtlichen Untersuchungen.



unbefristete
Beschäftigung

geringfügige
Beschäftigung wird ange-
strebt (8 Std./Woche)

Vergütung nach TV-
Fleischuntersuchung
oder bis EG 4 TVöD



Jetzt bis zum 02.11.2026 bewerben!



www.cochem-zell.de/stellenausschreibungen



Franziska Bell | 02671/61-752



personalverwaltung@cochem-zell.de

Für uns ist Natur reinste Energie!

Programmübersicht
Klima
Woche
2026
02.11.-06.11.
im Null-Emissions-Landkreis Cochem-Zell

Rednerin der diesjährigen Klimaschutzkonferenz

Dr. Insa Thiele-Eich
Meteorologin, Klimaforscherin und angehende Astronautin

Mo., 02.11.2026, 18 Uhr
18. Klimaschutzkonferenz
MISSION ZUKUNFT – GEDANKEN ZUM KLIMAWANDEL
Vortrag von Dr. Insa Thiele-Eich im Apollo Kino Cochem

Di., 03.11.2026 ab 16 Uhr
Einblick in die energetische Sanierung eines Mehrparteienhauses
Ellenz-Poltersdorf
(genaue Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

im Anschluss (ca. 17 / 17.30 Uhr)
Fördermöglichkeiten bei der Sanierung von Bestandsgebäuden
Ellenz-Poltersdorf

Mi., 04.11.2026 ab 8 Uhr
Klimaschutzjugendforum
Konrad-Adenauer-Schule Treis-Karden

Do., 05.11.2026 ab 18 Uhr
Neuerungen durch das Gebäudemodernisierungsgesetz
Infoabend mit VZ-Energieberater Bernhard Andre VGV Ulmen

Fr., 06.11.2026
Beratungstag – Photovoltaik, Heizung und E-Mobilität

Info und Anmeldung: www.unser-klima-cochem-zell.de
Tel.: 02671 61-684, E-Mail: unser-klima@cochem-zell.de

Deine Buchspende – ein Geschenk für die Zukunft
Schenke Freude, Wissen und Chancen mit deinem Buch!

Sammelstellen:

Lese-Ecke Ulm	Buchhandlung Walgenbach Kaisersesch	Schreibfabrik (Postfiliale) Cochem	Sparkasse Mittelmosel Zell + Cochem	Rhein-Mosel Verlag Bullay	Heimes Optik + Akustik Cochem
------------------	---	--	---	---------------------------------	-------------------------------------

Unterstütze die Buchspendenaktion der Serviceclubs im Kreis Cochem-Zell.

- Einfach ein Lieblingsbuch aus dem Bereich der Kinder- und Jugendliteratur,
- in einer der beteiligten Buchhandlungen gekauft oder gut erhalten aus dem eigenen Regal,
- in den Sammelstellen bis zum 15. November abgeben.



Das Umweltmobil kommt am Samstag, 24. Oktober 2026



Wohin mit dem Sondermüll?

Bild: Karyme França von Pexels via canva.com

Tipps zur Entsorgung von Wandfarben (Dispersionsfarben)

1. Reste von Wandfarben gleicher Art in einem Eimer zusammenkippen. Kleine Reste in Großgebinden bitte in einen Behälter umschütten und dann zum Umweltmobil bringen.

2. Bitte keine leeren Eimer zum Umwelt-

- Pünderich
- Zell-Kaimt
- Alf

Festplatz
Festplatz
Busbahnhof

08:30 – 09:30 Uhr
09:50 – 10:40 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr

mobil bringen. Restentleerte Eimer (pinselrein) können über die Wertstofftonne entsorgt werden. Ist dies aufgrund der Größe nicht möglich, können leere Eimer offen (Deckel bitte über die Wertstofftonne entsorgen) neben die Wertstofftonne gestellt werden. Eimer mit Restinhalten sowie geschlossene Eimer werden bei der Wertstoffabfuhr nicht mitgenommen.

3. Eintrocknete Dispersionsfarben ohne Pilzbekämpfungsmittel können über das Restmüllabfallgefäß entsorgt werden.

Die Sonderabfälle müssen **persönlich** beim Umweltmobil abgegeben werden.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Anlieferungsmenge auf maximal 50 kg je Anlieferung begrenzt ist. Bei Erreichen der Kapazitätsgrenze des Umweltmobils kann eine Annahme verweigert werden. Den Anweisungen des Fachpersonals vor Ort ist Folge zu leisten.

Weitere Standplätze und Standzeiten finden Sie unter www.cochem-zell.de/abfallwirtschaft in der Rubrik „Entsorgungstermine.“

Fragen beantwortet die Abfallberatung der Kreiswerke Cochem-Zell unter abfallberatung@cochem-zell.de oder Telefon: 02671/61-941.



Verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V. Ein niedriger U-Wert reicht nicht aus.

(VZ-RLP / 13.10.2026) Wer sich schon einmal mit den Themen Hausneubau oder Altbauanierung beschäftigt hat, weiß wahrscheinlich, dass der sogenannte U-Wert (Wärmedurchgangswert) eine Aussage darüber macht, wie viel Energie durch ein Bauteil wie eine Außenwand, ein Dach oder ein Fenster nach außen verloren geht. Je kleiner dieser U-Wert ist, umso weniger Wärme dringt durch die Fläche nach draußen.

Deshalb werben viele Anbieter von Bau- und Dämmstoffen, aber auch Fertighaushersteller mit niedrigen U-Werten für ihre Produkte. Neben diesem U-Wert spielen aber noch andere Faktoren wie eine kompakte Bauweise, eine luftdichte

Ausführung der gesamten Gebäudehülle und der richtige Einbau von Dämmstoffen oder Fenstern eine wichtige Rolle bei der Energiebilanz eines Hauses. Darum sind eine sinnvolle Planung und eine genaue Ausführung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbaurenovierung sehr wichtig, um die durch niedrige U-Werte geweckten Erwartungen an die Energieeinsparung nicht zu enttäuschen.

Alle Details, die für eine effektive Energieeinsparung im Haus wichtig sind, erläutern gerne die Energieberaterinnen und Energieberater im Auftrag der Verbraucherzentrale in einem persönlichen Gespräch an über 70 Standorten in Rheinland-Pfalz.

Der Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Bernhard Andre hat am **Dienstag, 3. November**, von **9:00 bis 16:30 Uhr** Sprechstunde in Cochem in der Nebenstelle der Kreisverwaltung (Gebäude der Sparkasse 4. Stock) Brückenstraße 2, Nebeneingang Ravenéstraße. Die Beratungsgespräche sind kostenlos.

Anmeldung im Servicecenter unter Tel. 115 (ohne Vorwahl).

Energietelefon der Verbraucherzentrale: 0800 / 60 75 600 (kostenfrei) montags von 9:00 bis 13:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr, dienstags und donnerstags von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 17:00 Uhr.

GERADE DESHALB.
COCHEMZELL



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 562: Wandspiegel, Pendelwaage (Metall), Mikrowelle, Einhand-Freischneider, Elektro-Motorsäge, 30er Schwert, Axt, klappbarer Sägebock und Werkbank, Badewanne, beige, Türgriffe, 20er Kinderfahrrad, div. Klemmrahmen, 20 Gläser mit Deckel, Filz, 01575/2452862

A 563: Hausflohmarkt 23.10.26 bis 25.10.26 von 10:00 bis 17:00 Uhr, Hauptstraße 24, Gevenich, 0151/20414848

A 564: Chippendale-Tisch, ausziehbar, mit 4 Stühlen, 2 Sessel, Spiegel 2,40 x 0,80 m, 2 x Flaschen-Abtropfwagen, Waschmaschine, 3 x Couchbett, 2,00 x 1,00 m, 2 x Bett, 2 x 1 m, 2 x Nachttisch, Kleiderschrank, 1,75 x T 0,60 x H 1,95 m, Hochglanz, Valwig, 02671/7313

A 565: 20 Rundpfähle, 1 m mit Spitze, Elektrogrill, klein, Solarium mit 3 Gesichtsbräunern, Lutzerath, 0151/14471209

A 566: Boxspringbett, B180 x L 200 x H 63 cm, Kopfteil, B 200 x H 110cm, TV-Flachbildschirm, 32 Zoll, Relaxsessel mit Fußteil und Massagefunktion, Blankenrath, 0176/55506571

A 567: Ledersofa, weiß, 3-Sitzer mit Armlehnen, L 200 x H 105 x B 83 cm, Panzweiler, 06545/4869134

A 568: Massagesessel, Leder, elektr., mit Beinhocker, Holzgartenstühle, massiv, Landkern, 0160/5359792

A 569: Duschwanne, 90 x 90 cm, Blankenrath, 06545/1689

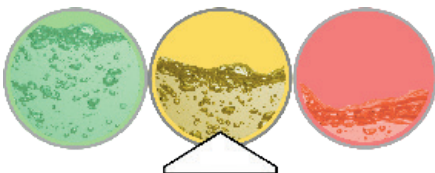
A 570: Holztheke, rechteckig, Barhocker, Milchkannen, Milchzentrifuge, Metallbenzinkanister, Schrank, Stahl-türen, gusseiserne Ofenplatte, Korbfaschen, Jutesäcke, Kaisersesch, 0157/32581681

A 571: Bett, Eiche furniert, 1,00 x 2,00 m mit Sprungrahmen und Nachttisch-schrank, Lutzerath, 0151/40384070

A 572: 2x Eisenbetten, schwarz, 1,80 x 2,0 m und 1,40 x 2,0 m, mit Lattenrost, Nachttische und Lampen, Poltersdorf, 0175/6647666



Wasserampel für den Landkreis Cochem-Zell: Gelbe Ampelphase (Stand: 16.10.2026)



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.
- Verzicht 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

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

10409C Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber (nach VSG Forst 4.3, DGUV 214-059)	Leitung: Guido Sprenger Termin: Sa., 14.11.2026 Uhrzeit: 08:30 - 16:00 Uhr Ort: KVHS Cochem / Forst Cochem Gebühr: 168,50 EUR und: Termin: Sa., 05.12.2026 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.
10410C		
10412C Bauen im Bestand: gestalterisch sanieren, ohne den Charme zu verlieren	Leitung: Franziska Schlecht Termin: Do., 03.12.2026 Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr Ort: Onlinekurs via Zoom Gebühr: 30,00 EUR	Du willst ein älteres Gebäude modernisieren, ohne den historischen Charme zu verlieren? Oft wird über Fassaden diskutiert und der Innenraum vergessen – wertvolle Substanz geht verloren. In unserem Onlinekurs lernst du, dein Haus zu „lesen“, typische Bauepochen zu verstehen und verborgene Schätze stilvoll zu bewahren, statt sie zu ersetzen. Weitere Infos online.
10413C KI-Visualisierung für Dein Zuhause: Räume, Farben und Möbel visualisieren wie ein Profi	Leitung: Franziska Schlecht Termin: Mo., 07.12.2026 Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr Ort: Onlinekurs via Zoom Gebühr: 40,00 EUR	Sehe dein Traumzuhaus schon vor der Renovierung! Du willst umgestalten, Farben testen oder neu möblieren, bist aber unsicher? Mit moderner KI visualisierst du dein zukünftiges Zuhause in Sekundenschnelle aus einem einfachen Handyfoto. Du lernst hilfreiche KI-Tools kennen, um Wände, Böden und Möbel digital und einfach anzupassen. Weitere Infos online.



SPRACHEN

40426Z Frauensprachkurs „Deutsch als Fremdsprache“	Leitung: Sibylle Michel Beginn: Mo., 23.11- 27.11.2026 Uhrzeit: 08:30 - 11:45 Uhr	Dauer: 5 x 4 Ustd. Ort: TreffpunktZell Gebühr: 0 EUR
40423C Deutsch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2/1	Leitung: Riad Haj Ibrahim Beginn: Di., 03.11.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 7 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 48 EUR



GESUNDHEIT & SPORT

30510C Indische Küche für Anfänger:innen	Leitung: Victoria Müllenmeister Termin: Sa., 21.11.2026 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 Lebensmittelumlage in Höhe von 20 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
30512C Chinesisch kochen	Leitung: Victoria Müllenmeister Termin: Sa., 14.11.2026 Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr Ort: BBS Cochem Gebühr: 20 EUR	Lerne in diesem Workshop die gesunde originale chinesische Küche kennen. Probiere neue schonende Wege der Zubereitung und schmackhafte neue Rezepte aus. In diesem Kochkurs wirst du auf eine kulinarische Reise genommen und erfährst die Geheimnisse der chinesischen Küche. Du lernst die Vielfalt der Gewürze kennen und bereitest gemeinsam verschiedene Spezialitäten und Delikatessen zu. Dabei wird auch die kulturelle Bedeutung der Gerichte erläutert. Sowohl Fleischesser als auch Vegetarier kommen in diesem Kochkurs auf ihre Kosten. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 20 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

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

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



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

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.
30132C Me - Time im Advent Zwischen Weihnachtsstress und To-do-Listen: Finde deine Balance aus Power und YIN Yoga	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Do., 26.11.2026 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr Dauer: 3 x 1 ZStd. Ort: Astrid-Lindgren-Schule Dohr Gebühr: 42 EUR	Zwischen Weihnachtsstress und To-do Listen: Finde deine Balance aus Power und Yin Yoga Power Yoga für Energie und Fokus / Yin Yoga für Ruhe und Entspannung Inclusive „Survival Tipps“ Nimm diese Zeit bewusster wahr und mache dir wieder bewusst, worauf es wirklich ankommt.
30136C One Day Yoga Retreat in der Villa Spa 1894 30137C One Day Yoga Retreat in der Villa Spa 1894	Leitung: Silvia Hees Termin: So., 15.11.2026 Uhrzeit: 11:00 - 20:00 Uhr Ort: Halfenstube & Villa Spa 1894, in Senheim Gebühr: 59 EUR und Termin: So., 13.12.2026 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.
30101C Power Flow Komm in deine Kraft	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Mo., 11.01.2027 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr Dauer: 10 x 1 ZStd. Ort: Astrid-Lindgren-Schule Dohr Gebühr: 105 EUR	Power Flow ist ein dynamischer Yoga-Kurs. Komm ins Fließen. Komm in deine Kraft. Power Flow Yoga -dynamisch - kraftvoll - fokussiert. Bewegung und Atmung im Einklang. Und am Ende echte Entspannung. Bring bitte eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und ausreichend Wasser mit. Gerne auch eine Decke für die Endentspannung.
30102C Yin Yoga Kurs Achtsam in die Tiefe	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Mo., 11.01.2027 Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr Dauer: 10 x 1 ZStd. Ort: Astrid-Lindgren-Schule Dohr Gebühr: 105 EUR	Du musst nicht immer funktionieren. Du darfst auch einfach mal sein. Yin Yoga Kurs 10 x 60 Minuten - tiefe Dehnung - achtsame Ausrichtung - Meditation & innere Ruhe. Komm raus aus dem Kopf und zurück in deinen Körper. Trage bequeme Kleidung und bring eine rutschfeste Matte, eine Decke und ein dickes Kissen (gerne auch Bolster und/oder Block) mit. Denk an ausreichend Wasser.
30103C Zurück zu mir - Yoga in der Fastenzeit	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Do., 11.02.2027 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr Dauer: 5 x 1 ZStd. Ort: Astrid-Lindgren-Schule Dohr Gebühr: 53 EUR	ZURÜCK ZU MIR. 5 Wochen Yoga in der Fastenzeit. Mal kraftvoll und dynamisch im Power Yoga. Mal ruhig, tief und nach innen gerichtet im Yin Yoga. Jede Woche ein neuer Impuls: -innehmen -loslassen -zurückziehen -Klarheit finden -neue Energie schöpfen. Kein höher, schneller, weiter. Sondern: Was darf weniger werden – und was darf wieder mehr Raum bekommen? Eine kleine Auszeit vom Alltag. Fünf Wochen nur für dich. Bist du dabei?
30106K Hatha Yoga 30107K Hatha Yoga	Leitung: Andrea Braune Beginn: Do., 11.02.2027 Uhrzeit: 18:15 - 19:45 Uhr Dauer: 12 x 2 UStd. Ort: Physiotherapie Thielen in Kaisersesch Gebühr: 158 EUR und Beginn: Do., 11.02.2027 Uhrzeit: 20:00 - 21:30 Uhr	Durch Hatha Yoga erlernst du den ganzheitlichen Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch klassische Körperstellungen (Asanas) kann es zu einer besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers, zu Muskelaufbau und zu mehr Beweglichkeit insgesamt kommen. Für diesen Unterricht sind eine rutschfeste Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und eine Decke nötig.

Autorenlesung mit Matthias Jung „In Würde Eltern - Gemeinsam gelacht ist besser als alleine verzweifelt“

Termin: Do., 12.11.2026
Beginn: 19:00 Uhr / Einlass ab 18:00 Uhr
Gebühr: 19,50 EUR inkl. Begrüßungsgetränk
Ort: Weinhaus Hieronimi, Stadionstr. 1 in Cochem



© Matthias Jung



© Matthias Jung

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