

KREISNACHRICHTEN COCHEMZELL

Amtsblatt der Kreisverwaltung für den Landkreis Cochem-Zell

115-Servicecenter verbessert telefonischen Bürgerservice

Landkreise bündeln Kräfte im Rahmen der interkommunalen Zusammenarbeit



Mit dem gemeinsamen 115-Servicecenter haben die Landkreise Cochem-Zell, Vulkaneifel und der Eifelkreis Bitburg-Prüm ihren telefonischen Bürgerservice weiter ausgebaut. Bürgerinnen und Bürger erreichen über die Behördennummer 115 schnell und unkompliziert Informationen zu allgemeinen Verwaltungsfragen.

Die 115 bietet einen direkten Zugang zur Verwaltung – unabhängig davon, welcher der beteiligten Landkreise zuständig ist. Bürgerinnen und Bürger erhalten

Auskünfte zu Verwaltungsleistungen, Ansprechpartnern, Zuständigkeiten oder Öffnungszeiten und werden bei Bedarf an die richtige Stelle weitergeleitet.

Das gemeinsame Servicecenter ist ein weiterer wichtiger Baustein der interkommunalen Zusammenarbeit der beteiligten Landkreise. Ziel ist es, den Bürgerservice effizient, modern und bürgernah weiterzuentwickeln.

Bereits seit mehreren Jahren bestehen im Landkreis Cochem-Zell Erfahrungen mit dem 115-Service. Aufbauend darauf wurde im Rahmen des vom Land Rheinland-Pfalz geförderten IKZ-Modellprojektes „Eifel Mosel Hunsrück“ ein gemeinsames Servicecenter entwickelt. Die bundesweite Behördennummer 115 feiert in diesem

Jahr zudem ihr 15-jähriges Bestehen. Damit hat sich der Service über viele Jahre hinweg als verlässlicher und etablierter Zugang zur Verwaltung bewährt.

Neben einer verbesserten Erreichbarkeit profitieren die beteiligten Verwaltungen auch von gebündelten Ressourcen und gemeinsamen Strukturen. Gleichzeitig erleichtert die 115 den Zugang zu Verwaltungsleistungen und ergänzt die digitalen Angebote des IKZ Bürgerportals.

Die Behördennummer 115 ist montags bis freitags von 08:00 bis 18:00 Uhr erreichbar. Weitere Informationen zur Behördennummer 115 gibt es unter: www.115.de



Einkaufen früher – Fotos von Geschäften und Märkten gesucht



Kaum ein anderer Bereich unseres Alltags hat sich in den letzten Jahrzehnten so verändert wie das Einkaufen. Bis vor wenigen Jahrzehnten sorgten zahlreiche Geschäfte, Märkte, Händler und Handwerksbetriebe mit unterschiedlichsten Waren und Dienstleistungen für die Versorgung

der Menschen im Landkreis Cochem-Zell. Um dieses Thema „Einkaufen früher und heute“ geht es in der nächsten Ausgabe des **Heimatjahrbuchs Cochem-Zell**, die im Herbst 2026 erscheint. Für das Cover des Buchs werden noch Fotos von (ehemaligen) Geschäften, Märkten oder anderen Einkaufssituationen gesucht – idealerweise Farbaufnahmen. Sicherlich finden sich in den Cochem-

Zeller Haushalten noch Bilder von alten Bäckereien, Metzgereien, Tante-Emma-Läden, „Deppeautos“ oder von den Märkten in beispielsweise Treis, Kaisersesch, Zell oder Cochem.

Fotovorschläge können mit Angaben der Bildrechteinhaber **bis zum 31. Juli 2026** per E-Mail an kultur@cochem-zell.de geschickt werden.

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!

Mitarbeiter

(m/w/d) IM BEREICH DER KFZ-ZULASSUNG

Sorgen Sie dafür, dass Mobilität möglich wird, und verstärken Sie unser Team in der Kfz-Zulassungsstelle des Landkreises Cochem-Zell. In dieser abwechslungsreichen Tätigkeit bearbeiten Sie Zulassungs- und Außerbetriebsetzungen von Fahrzeugen, vergeben amtliche Kennzeichen und übernehmen weitere vielfältige Aufgaben rund um das Zulassungswesen. Mit Ihrem Einsatz tragen Sie zu einer bürgernahen, effizienten und verlässlichen Verwaltung bei.



Sozialleistungen des öffentlichen Dienstes

Teilzeitbeschäftigung (19,5 Stunden/Woche)

Vergütung nach EG 6 TVöD



Jetzt bis zum 27.07.2026 bewerben!



www.cochem-zell.de/stellenausschreibungen



Franziska Bell | 02671/61-752



personalverwaltung@cochem-zell.de

Vorbereitungskurse und die Staatliche Fischerprüfung im Landkreis Cochem-Zell

Im Landkreis Cochem-Zell wird am **04.12.2026 eine Fischerprüfung** stattfinden.

Zur Vorbereitung auf die Fischerprüfung werden vom Landesfischereiverband Rheinland-Rheinhausen e.V. Lehrgänge in Präsenz angeboten.

Der Präsenzkurs umfasst insgesamt mindestens 30 Stunden. Darin sind die erforderlichen 8 Stunden praktischer Unterricht (Praxistag) bereits enthalten. Geschult wird in den Bereichen allgemeine Fischkunde, spezielle Fischkunde, Gewässerkunde, Gesetzeskunde, Natur- und Tierchutz, sowie Gerätekunde.

Anmeldungen für die Vorbereitungskurse sind über die Homepage fv-rhl-rhh.de unter dem Reiter „Ausbildung“ und „Buchung“ möglich.



Dort erhalten Sie weitere Informationen bezüglich der Kompaktkurse.

Zudem besteht die Möglichkeit, einen Online-Fischereivorbereitungskurs zu absolvieren. Dieser wird zum einen vom Landesfischereiverband Rheinland-Pfalz e.V. in Zusammenarbeit mit der Firma Heintges sowie von der Firma Fishing-King in Zusammenarbeit mit dem Sportfischereiverband Pfalz e.V. angeboten. Es handelt sich hierbei um Onlinekurse zum Selbststudium. Darüber hinaus muss ein mindestens 6-stündiger Praxistag als Zulassungsvoraussetzung für die Fischerprüfung absolviert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie über die jeweiligen Internetauftritte:

- Landesfischereiverband Rheinland-Pfalz e.V. (fvrlp.de),
- Firma Fishing-King (www.fishing-king.de),
- Sportfischerverband Pfalz e.V. (www.sfv-pfalz.de).

Mit Einwilligung des gesetzlichen Vertreters können auch Jugendliche an der Prüfung teilnehmen, die das 13. Lebensjahr am Prüfungstag vollendet haben.

Die Anmeldung für die Fischerprüfung muss bis spätestens vier Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin mittels des Antrags auf Zulassung zur Fischerprüfung und des Zertifikates über die Teilnahme des Vorbereitungskurses bei der Kreisverwaltung Cochem-Zell erfolgen.

Der Antrag auf Zulassung befindet sich auf der Internetseite des Landkreises unter www.cochem-zell.de/fischerei



Nähere Auskünfte zur staatlichen Fischerprüfung erhalten Sie bei der Kreisverwaltung Cochem-Zell unter der Telefonnummer 02671/61-153.



AUSBILDUNG & STUDIUM 2027

BEI DER KREISVERWALTUNG COCHEM-ZELL

✓ **DUALES STUDIUM - VERWALTUNG (M/W/D)** 3. EINSTIEGSAMT



01.07.2027



(Fach-) Hochschulreife

✓ **AUSBILDUNG ZUM FACHINFORMATIKER FÜR SYSTEMINTEGRATION (M/W/D)**



01.08.2027



Sekundarabschluss I

✓ **AUSBILDUNG ZUM VERWALTUNGSWIRT (M/W/D) - 2. EINSTIEGSAMT**



01.07.2027



Sekundarabschluss I

✓ **AUSBILDUNG ZUM UMWELTECHNOLOGEN FÜR WASSERVERSORGUNG (M/W/D)**



01.08.2027



Berufsunreife

**BEWERBUNG
AUF INTERAMT
BIS 17.08.2026**

KONTAKT:



Kathrin Müller



02671/61-266



ausbildung@cochem-zell.de



www.cochem-zell.de/karriere



Endertplatz 2, 56812 Cochem





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 468: Schornsteine, zweizügig, 10 Stück Mauersteine, 36 x 68 cm, einschl. Tonrohre 160 mm und Dämmung, Pommern, 01525/4606735

A 469: Rollator, Alu, weinrot, Ulmen, 01577/0647267

A 470: 3-Liter-Samowar, 4 große Holzwagenräder, Basalttrog, 80 x 40 x 40 cm, Kupferkessel mit Ständer, Keramikkrant-/Schmalztöpfe, Valwig, 02671/7313

A 471: Heimatjahrbücher Cochem-Zell, 1990 – 2018, Sideboard, Eiche rustikal, L 2 x H 0,85 x T 0,45 m, Mittelstrimmig, 0157/52634528

A 472: 2 Lautsprecherboxen, schwarz, je 6 Ohm, H 38,5 x B 22 x T 19 cm, Landkern, 02653/912910

A 473: Flohmarktartikel, Gläser, Ornamente, Töpfe, Vasen, Briedel, 0177/1573448

A 474: Leichtbetonelemente für Hallenbau, verschiedene Größen, L 600/500/400 x H 60 x T 20/15, Gamlen, 0170/1887364

A 476: 4 x Gartenstuhl Metall, pulverbeschichtet, stapelbar, ggf. mit Sitzkissen, Stuhlbreite 56 cm, Sitzbreite 42 cm, Lehnenhöhe 72 cm, 2 x Festzeltgarnitur mit Tischdecke und Sitzkissen, L 2,20 m und B 50 cm, Klotten, 01511/5985731

A 477: Deckenventilator mit Beleuchtung und Fernbedienung, silber, Durchmesser ca. 1,30 m, Vibrationsboard, Speiseservice für 12 Personen, Valwig, 0179/9314454

A 478: Waschmaschine, Zell, 06542/9329861

A 479: Eichenholzfass, 1000 L, Eichenfass Dauben, Klappstuhl, Flaschenregal, Metall, H 1,80 x B 0,80 x T 0,36 m, Briedel, 06542/41262

A 480: ca. 14 Glasscheiben 2,90 x 0,90 m, Rasengittersteine 40 x 60 cm ca. 20 qm, Faid, 02671/7824

Die aktuelle Börse und das Anmeldeformular finden Sie hier:



Wasserampel für den Landkreis Cochem-Zell: Gelbe Ampelphase



Stand: 03.07.2026

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

brauch.

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 oder Nachspeisung von Pools, Zisternen usw.!
- Falls Sie dringend größere Mengen Trinkwasser entnehmen müssen, z. B. bei Bautätigkeiten aus Standrohren, sind diese vorab unbedingt mit dem Wasserversorger abzu-

stimmen.

- 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.





SPRACHEN

40418C Deutsch für Fortgeschrittene - Niveau A2 / B1	Leitung: Riad Haj Ibrahim Beginn: Fr., 07.08.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: Berufsbildende Schule, Cochem Gebühr: 68 EUR (Einstieg in den Kurs jederzeit möglich)
40613K Englisch für Anfänger - Niveau A1	Leitung: Victoria Müllenmeister Beginn: Mo., 10.08.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 8 x 2 Ustd. Ort: Realschule plus und FOS, Kaisersesch Gebühr: 70 EUR
40420C Deutsch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2/	Leitung: Riad Haj Ibrahim Beginn: Di., 11.08.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 71 EUR
40811C Französisch für Fortgeschrittene	Leitung: Saousan Sayeg Beginn: Di., 11.08.2026 Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr	Dauer: 6 x 2 Ustd. Ort: BBS Cochem Gebühr: 75 EUR
40416C Deutsch für Fortgeschrittene - Niveau B2	Leitung: Kurt Schenk Beginn: Mi., 12.08.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 114 EUR (Einstieg in den Kurs jederzeit möglich)
40611C Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen -Niveau A1	Leitung: Victoria Müllenmeister Beginn: Mi., 12.08.2026 Uhrzeit: 09:00 - 10:30 Uhr	Dauer: 5 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 61 EUR (Gebühr bei 6 Teilnehmer:innen)
42207Z Spanisch für Anfänger Niveau A1	Leitung: Kurt Hermanns Beginn: Mi., 12.08.2026 Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: IGS Zell Gebühr: 85 EUR
40612C Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A2	Leitung: Victoria Müllenmeister Beginn: Do., 13.08.2026 Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr	Dauer: 10 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 88 EUR (Gebühr bei 7 Teilnehmer:innen)
40614C Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A2	Leitung: Luana Mariel Ruiz Beginn: Mo., 17.08.2026 Uhrzeit: 08:15 - 09:45 Uhr	Dauer: 7 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 81 EUR
42204C Spanisch für Fortgeschrittene - Niveau A1	Leitung: Luana Mariel Ruiz Beginn: Mo., 17.08.2026 Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr	Dauer: 7 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 95 EUR
40807U Französische Lektüre -Niveau A2-B1	Leitung: Maria-Anne Ziegenbein Beginn: Do., 20.08.2026 Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr	Dauer: 6 x 2 Ustd. Ort: KVHS Cochem Gebühr: 48 EUR

KULTUR & GESTALTEN

20913C Einfach mal ausprobieren: Nähkurs für Anfänger:innen	Leitung: Brigitte Pappé Termin: Sa., 29.08.2026 Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr Ort: Akademie der Kleidermacher in Moselkern Gebühr: 78 EUR	Ob neu oder aus alten Textilien - mach dein eigenes Kleidungsstück. In der Akademie der Kleidermacher wird daraus etwas ganz Persönliches. In kleinen, exklusiven Gruppen mit maximal vier Teilnehmer:innen kannst du in entspannter Atmosphäre lernen, experimentieren und gestalten. Alles ist vorbereitet - du bringst Kreativität und die Freude mit, dein eigenes Design zu tragen.
20805C Töpfern	Leitung: Ute Schöne Beginn: Mo., 10.08.2026 Uhrzeit: 18:30 - 20:45 Uhr Dauer: 10 x 3 Ustd. Ort: BBS Cochem Gebühr: 159 EUR	Du möchtest schon immer mal gerne mit Ton arbeiten? Wunderbar – dieser Werkstoff entspannt und macht glücklich! Zu Beginn steht ein Klumpen Ton – mit Unterstützung der Kursleiterin erlernst du drei grundlegende Techniken: Pinschen, Wulsten und Plattentechnik. Mit diesen bekommen Sie ein erstes Gefühl, wie sich der Ton in seinen unterschiedlichen Zuständen verhält. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Neu-Töpfer:innen, die noch nie mit Ton gearbeitet haben. Details online.

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

ARBEIT, BERUF & EDV		
50401C Einführung in die E-Rechnung ab 01.01.2028	Leitung: Brigitte Pappe Termin: Di., 18.08.2026 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 erhalten Sie eine kompakte und praxisorientierte Einführung in das Format. Definition, Ausstattungsverpflichtungen, wesentliche rechtliche und organisatorische Rahmenbedingungen, Überblick über Softwarelösungen und Programme zur Erstellung, Verarbeitung und Übermittlung von E-Rechnungen werden in dem Kurs behandelt.
GESUNDHEIT & SPORT		
30131C Power Flow Komm in deine Kraft	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Mo., 31.08.2026 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.
30130C Yin Yoga Kurs Achtsam in die Tiefe	Leitung: Sandra Peifer Beginn: Mo., 31.08.2026 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.
30114C Fantasiereisen – Stressbewältigung, Entspannung, Gesundheitsvorsorge	Leitung: Katrin Walter Beginn: Mi., 16.09.2026 Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr Dauer: 6 x 1 ZStd. Ort: Praxis Walter in Dohr Gebühr: 51 EUR	Wie verlockend wäre es, jetzt gleich und nicht erst irgendwann im entfernten Urlaub zu entspannen, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen? Stress abbauen, tief durchatmen und die Gesundheit stärken. Mit Fantasiereisen gelingt das ganz einfach und ohne Reisevorbereitung. Erleben Sie tiefe Regeneration für Körper und Geist. Bitte gemütliche Kleidung und eine Kuscheldecke mitbringen.
30109Z Yoga - All Level Klasse	Leitung: Maryna Schuch Beginn: Mi., 12.08.2026 Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr Dauer: 7 x 2 UStd. Ort: Grundschule Zell Gebühr: 77 EUR	„Der Körper profitiert von der Bewegung, der Geist profitiert von der Stille“. In dieser Klasse wirst du lernen den Körper zu mobilisieren und mit Hilfe der Yogaübungen eigene Lebendigkeit und Kraft erfahren, abgestimmt auf deine Bedürfnisse und Fähigkeiten. Für diesen Unterricht sind eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und eine Decke nötig.
30110Z Yoga - All Level Klasse	Beginn: Mi., 12.08.2026 Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr	
30229Z Pilates	Leitung: Julia Both Beginn: Do., 27.08.2026 Uhrzeit: 20:05 - 21:05 Uhr Dauer: 6 x 1 ZStd. Ort: Turnhalle IGS Zell Gebühr: 46 EUR	Entdecke die Vorteile von Pilates – ein effektives Training für mehr Flexibilität, Kraft und eine verbesserte Körperhaltung. Egal, ob du Rückenbeschwerden lindern, deine Muskulatur kräftigen oder einfach deine Fitness steigern möchtest, Pilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Lass dich von fließenden, kontrollierten Bewegungen begeistern und fühle dich vitaler und ausgeglichener – perfekt für Körper und Geist! Bitte bringe ein großes Handtuch (50x100cm)mit.
30127L Sanftes Hatha-Yoga	Leitung: Monika Lauxen Beginn: Do., 13.08.2026 Uhrzeit: 18:45 - 20:00 Uhr Dauer: 8 x 1,25 ZStd. Ort: Yogaraum in Lieg Gebühr: 109 EUR	Du möchtest dich und deinen Körper wieder mehr spüren, in Bewegung kommen und gleichzeitig Stress abbauen? Dann tauche ein in Hatha Yoga. Lerne mit sanften Übungen deine Muskelkraft und Beweglichkeit zu erhalten und zu steigern. Atem- und Entspannungsübungen gleichen aus und beruhigen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, keine Yogaausstattung nötig, da alles vorhanden ist.



© 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