

Informationen/Ansprechpartner:

Erwachsenenbildung der Pfarrei St. Nikolaus Mittelrhein-Höhe in Kooperation mit Treff am Strom der Pfarrei St. Urban Oberer Mittelrhein und dem Pastoralen Raum Sankt Goar
Anschrift: Martinsberg 1, 55430 Oberwesel, Tel. 06744-94077, Web: www.st-nikolaus-mrh.de
Kurs-Organisation: Gerhard Kremer, Tel. 06744-9496026, <https://www.pr-sanktgoar.de/aktuelles>
Sprecher: Michael Brahm, Mail: m.brahm1@gmx.de

Anmeldung:

Durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr auf das Konto des Bildungswerkes sind Sie automatisch angemeldet. Bitte geben Sie als Verwendungszweck KEB, Kurs-Nummer und Ihre Telefonnummer an. Bei Kursen ohne Kurs-Nummer gelten andere angegebene Anmelde- und Bezahlwege.

KSK Rhein Hunsrück, IBAN DE21 5605 1790 0002 2151 92
Voba Rhein Hunsrück, IBAN DE24 5609 0000 0000 8079 63

Gesundheitspflege und Bewegung



Hatha-Yoga – Ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung (Kurs-Nr. 32)

mittwochs, an 13 Abenden

Start: 04. Februar 2026, 18:30 Uhr

In Yoga lernen wir unseren Körper in seiner Ganzheit zu betrachten, also Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch gezielte Körperarbeit, Atemübungen, Entspannung u. Meditation schulen wir die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers. Das körperliche Erleben fordert unsere ganze Aufmerksamkeit und hilft langfristig eine Regulierung von Beschwerden zu erreichen und Stresssituationen besser zu bewältigen. Yoga eignet sich für alle Menschen, die sich einfühlsam und geduldig auf den Weg machen möchten, ihren Körper mit all seinen Befindlichkeiten anzunehmen und besser zu verstehen, um dadurch zu einer Verbesserung der Lebensqualität zu gelangen. Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein festes Kissen werden benötigt.

Leitung: Marianne Voss, Reichenberg

Ort: Gesundheitcampus Oberwesel, Hospitalgasse 11

Gebühr: 90 € **Kurs ist leider bereits ausgebucht!**

Senioren gymnastik (Kurs-Nr. 35)

mittwochs, 15:30-16:30 Uhr

Veranstalter: Kfd Oberwesel;

Ort: DJK-Treff Oberwesel (ganzjährig)

Frauengymnastik (Kurs-Nr. 36)

montags, 19:30 Uhr

Annelie Henzel, OW-Dellhofen, Tel. 06744-9490496

Veranstalter: Kfd Oberwesel;

Ort: Rheinhöhenhalle Dellhofen (ganzjährig)

Garten- und Landschaftspflege

Einführung in die Bienenhaltung (Kurs-Nr. 40):

„Imkern für Anfänger“

6 Abende, Start: Dienstag, 17. März 2026, 19 Uhr

Der Kurs wendet sich an alle an der Bienenhaltung Interessierten, die noch keine Bienenvölker haben oder bereits erste Erfahrungen mit eigenen Bienen gesammelt haben und ihr Wissen vertiefen möchten. Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen dienen vor allem die Übungen mit den Bienen dazu, Wissen aufzubauen und Berührungängste abzubauen. Lernen Sie in 6 Doppelstunden, wie Sie Bienen halten, pflegen und vermehren. Sie werden in moderne, einfache Methoden der Imkerei eingeführt und erhalten das Basiswissen, um selbst Bienen zu halten und eigenen Honig zu erzeugen.

Der Kurs beginnt am Dienstag, 17. März 2026 mit den Themen:

- Einführung in die Voraussetzungen zur Bienenhaltung
- Überblick über Bienenkästen und benötigte Gerätschaften
- Überblick zu im Jahresverlauf anfallenden Arbeiten

Die Teilnahme an dieser ersten Veranstaltung ist kostenlos und unverbindlich.

Es folgen fünf weitere Abende mit detaillierten Informationen zur Auswahl von Bienenkästen und deren Aufstellung sowie praktischen Demonstrationen am Lehrbienenstand. Daneben werden biologische Grundlagen der Honigbiene, Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Bienenvölker sowie die Ernte eigenen Honigs behandelt. Ort & Treffpunkt: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße 61-71, Haupteingang, 19:00 Uhr. Parkplätze sind auf dem Schulgelände vorhanden.

Die Kursabende finden abwechselnd im großen Filmsaal der Schule sowie im Freien am Lehrbienenstand statt. Für die Arbeiten an den Bienenvölkern werden den Teilnehmern Imkerblousons mit Hut und Handschuhen zur Verfügung gestellt; eigene Imkerbekleidung kann mitgebracht werden.

Termine: 17.03.2026 (kostenlose Einführung), 24.03.2026, 14.04.2026, 28.04.2026, 12.05.2026, 26.05.2026, Dauer ca. 2 Std. pro Abend je nach Gruppengröße

Vorinformation/Anmeldung: Lars Gliewe, Tel. 06744/710622
lars.gliewe@freenet.de

Kursgebühr: € 90,00 pro Teilnehmer inkl. Unterrichtsmaterial

Tanzen, Singen, Musizieren

Arbeitskreis für historische Tänze I – Tänze des Barock (Kurs-Nr. 20)

Für Einzelpersonen und Paare, jeweils mittwochs,
10 Abende, **Start: 14.01.** bis 18.03.2026, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Klaudia Raschke, Mainz Tel. 06131-509516
Ort: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: kostenfrei

Arbeitskreis für historische Tänze II – Tänze des frühen 17. Jhdt. (Kurs-Nr. 21)

Für Einzelpersonen und Paare, jeweils mittwochs,
10 Abende, **Start: 25.03.** bis 27.05.2026, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Klaudia Raschke, Mainz Tel. 06131-509516
Ort: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: kostenfrei

Arbeitskreis für historische Tänze III – Tänze der Renaissance (Kurs-Nr. 22)

Für Einzelpersonen und Paare, jeweils mittwochs
10 Abende, **Start: 03.06.** bis 05.08.2026, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Klaudia Raschke, Mainz Tel. 06131-509516
Ort: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: kostenfrei

Arbeitskreis für historische Tänze IV – Tänze des 18. Jhdt. (Kurs-Nr. 23)

Für Einzelpersonen und Paare, jeweils mittwochs
10 Abende, **Start: 12.08.** bis 14.10.2026, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Klaudia Raschke, Mainz Tel. 06131-509516
Ort: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: kostenfrei

Arbeitskreis für historische Tänze V – Tänze des 15. Jhdt. (Kurs-Nr. 24)

Für Einzelpersonen und Paare, jeweils mittwochs
10 Abende, **Start: 21.10.** bis 23.12.2026, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Klaudia Raschke, Mainz Tel. 06131-509516
Ort: Schulzentrum Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: kostenfrei

Wochenendlehrgang: Tänze des Quattrocento – Renaissance bearbeiten (Kurs-Nr. 25)

Für Einzelpersonen und Paare / **09./10. Mai 2026**
Leitung: Lieven Baert, Gent/Belgien
Auskunft u. Anmeldung: Susanne Janning, Tel. 06131-233375, E-Mail: s.janning@gmx.net
Ort: Stadthalle Oberwesel, Kirchstraße
Gebühr: 80 €

Wochenseminar: 30. Sommertanzschule 2026 Baletto Martel d'Amore von Lione Tolosa Hebreo (Kurs-Nr. 26)

Für Einzelpersonen und Paare / **08. bis 15. August 2026**
Leitung: Lieven Baert, Gent/Belgien
Auskunft u. Anmeldung: Susanne Janning, Tel. 06131-233375, E-Mail: s.janning@gmx.net
Ort: Jugendgästehaus (DJH), Oberwesel, Schönberg
Gebühr: 680 € inkl. Vollpension im DZ (EZ +70€)

Nähkurs

Neuer Nähkurs im Café Global Oberwesel

8 Abende, donnerstags, 18.00 bis 20.00 Uhr
Start: Donnerstag, 08. Januar 2026,
Im Nähkurs können Sie die Grundlagen des Nähens erlernen oder Ihre Fähigkeiten vertiefen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Vildan Kizilok, Lehrerin für textiles Gestalten, bietet Ihnen die Unterstützung, die Sie brauchen, um Ihre eigenen Projekte erfolgreich umzusetzen. Wer Lust hat, unter fachlicher Anleitung schöne, individuelle Dinge aller Art zu nähen, wie z.B. Taschen, Tischläufer, Kulturbeutel, Handy- oder Laptophüllen, Röcke, Kinderkleidung u.v.m. der ist in diesem Kurs richtig.
Ort: Café Global, Liebfrauenstr. 42 in Oberwesel
Anfragen/Anmeldung an: Vildan Kizilok: 0172-6627379 oder c.v.kizilok@gmail.com
Gebühr für 8 Doppelstunden: 30,- Euro,
Geflüchtete erhalten einen Zuschuss

Kulturelle Angebote - Heimatgeschichte

Die Liebfrauenkirche als Kulturdenkmal – Kirchenführungen in der Perle der Gotik (Dauer ca. 60 Min.)

März: Do., 26.03., 16 Uhr
April: Do., 09.04., 16 Uhr; Fr. 24.04., 11 Uhr
Mai: Do., 07.05., 16 Uhr; Pfingst-Mo., 25.05., 11 Uhr
Juni: Do. 04.06., 11:30 Uhr; Fr. 19.06., 11 Uhr
Juli: Do. 2.7., 16 Uhr; Fr. 17.7., 11 Uhr; Do. 30.7., 16 Uhr
August: Do. 13.08., 16 Uhr; Fr. 28.08., 11 Uhr
September: Do. 10.09., 16 Uhr; Fr. 25.09., 11 Uhr
Oktober: Do. 08.10., 16 Uhr; 23.10., 11 Uhr

Sonder- und Themen-Führungen:

Sondertermine und Themenführungen werden rechtzeitig in der örtlichen Presse und auf der Homepage der Kirchengemeinde bekannt geben. Anmeldung: nicht erforderlich.
Leitung: Hermann-Josef Bappert
Treffpunkt: Brunnen, Vikariegarten an der Liebfrauenkirche
Gebühr zahlbar vor Ort dient der Erhaltung des Kirchengebäudes: € 7, Schüler/Studenten € 5
Gruppenführungen nur auf Anfrage unter Mail: info@nikolaus-mrh.de

Sprache, Bildung und Begegnung

Deutsch für den Alltag (A1/A2)

Deutsch Konversationssprachkurs für Alle Menschen die sich in deutscher Sprache weiterbilden möchten.

Referentin: Alexandra Sahr

Dienstags, 14:00-15:30 Uhr

Ort: Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstr. 42

Konversationskurs Deutsch (B1/B2)

Deutsch lernen für Alle!

Deutsch Konversationssprachkurs für Alle Menschen die sich in deutscher Sprache weiterbilden möchten. Die Referentin Tanja Paschek führt mit aktuellen Themen und Beispielen in angenehmer Atmosphäre spielerisch in die dt. Sprache ein. Dieses Angebot wird durch die Caritas-Stiftung im Bistum Trier Menschen in Not ermöglicht und gefördert.

Referentin: Tanja Paschek

Dienstags, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstr. 42

Sprechcafé mit Vildan

Herzliche Einladung an Alle die deutsch sprechen wollen. Vildan Kizilok heißt alle herzlich Willkommen zum Sprechcafé im Café Global. Es ist ein Angebot zum Erzählen und gemeinsam deutsch sprechen und zu lernen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei. Der Kaffee steht bereit.

Referentin: Vildan Kizilok

Freitags, 15:00-17:00 Uhr

Ort: Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstr. 42

Häkel- und Strick-Treff

Du hast Lust mit netten Leuten die Nadeln klappern zu lassen? Dann komm doch einfach mal vorbei. Wir treffen uns jeden Montag um 18.00 Uhr im Café Global und häkeln und stricken gemeinsam. Wir stellen aus Wolle individuelle nach eigenen kreativen Ideen oder Mustern schöne und nützliche Dinge her. In gemütlicher und angenehmer Atmosphäre und einer warmen Tasse Tee gibt es die Möglichkeit der Begegnung und Austausch. Wir freuen uns auf Euch. Ihr habt noch Fragen oder Ideen? Meldet euch gerne bei Tanja 06744/715992 oder tanjapaschek@googlemail.com

Referentin: Tanja Paschek

Montags, 18:00 Uhr

Ort: Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstr. 42

Offenes Café mit Beratung / Migrationsfachdienste

Referentin: Tanja Paschek

Mittwochs, 16:00-18:00 Uhr

Ort: Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstr. 42



Montagscafé

Herzliche Einladung an Alle zum offenen Treff immer montags.

Erleben Sie gemütliche Nachmittage in angenehmer Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen. Es gibt regelmäßig neue Impulse zu Gesellschaftlichen Themen. Vielleicht haben Sie ja eine Idee. Gerne können Sie Ihre Idee an Frau Karin Bücker richten, sie begleitet und organisiert das Montagscafé.

Öffnungszeiten:

Cafe Global, Oberwesel, Liebfrauenstraße 42

Montagscafe 14:00 bis 16:45 Uhr (Organisiert von der Initiative SoliMi im Rhein-Hunsrück-Kreis)

Konzerte

Orgelkonzert zur Fastenzeit

Sonntag, 8. März 2026

18:05 Uhr Liebfrauenkirche Oberwesel

Werke von M. Reger (op. 136b), J. S. Bach (BMV 527) u. a.
Regionalkantor Lukas Stollhof, Orgel
Gebühr: kostenfrei – Kollekte für die Liebfrauenorgel

Weitere Konzerte siehe Programm der Kirchenmusik Oberwesel unter:

www.kirchenmusik-oberwesel.de

Religiöses und Spirituelles, Vorträge

Tankstelle Kloster in der Fastenzeit

Einkehrtage: „Ein Fasten, an dem ich Gefallen habe“ (Jes 58,6)

Freitag, 13.03., 16 Uhr bis So. 15.03.2026, 15 Uhr
Stop – Kraft (auf)tanken – and go!

Die *Tankstelle Kloster* lädt Dich ein, an einem ruhigen Ort in wohlthuender Atmosphäre ein Wochenende lang abzuschalten und für den Alltag aufzutanken. Gleichgesinnten begegnen, mit ihnen ins Gespräch kommen, in persönlichen Anliegen beten und Zeiten der Stille sind wichtige Elemente dieser klösterlichen Auszeit. Spirituelle Impulse und kreative Angebote vertiefen die Erfahrungen dieser Tage und lassen Dich gestärkt nach vorn blicken.

Referentin: Martina Wagner

Veranstaltungsort: Sankt Thomas Exerzitienhaus des Bistums Trier, Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas (Eifel)

Veranstalter: Kolpingwerk DV Trier

Anmeldung: Tel. 0651-9941042/anmeldung@kolping-trier.de

Gebühr: 305 € (90% Zuschusserstattung f. Ehrenamtliche)

Weitere Termine in diesem Jahr sind:

12.-14.06.2026, Carmel Pringiersbach, Bengel: „Kommt mit und ruht ein wenig aus“ Anmeldung bis 13.03.2026;

28.-30.11.2026, Sankt Thomas Exerzitienhaus:

„Gerechtigkeit geht vor ihm her“ Anmeldung bis 05.10.2026, Gebühr: je 305,- Euro (90% Zuschuss f. Ehrenamtliche; 1 Veranstaltung pro Jahr)

Themenabende des Treff am Strom in Bacharach:

Die Themenabende finden einmal im Monat, in der Regel dienstags um 19 Uhr statt im katholischen Pfarrzentrum Bacharach, Langstr. 2. **Siehe dazu auch unter:**

www.kathkirchbont.de/treff-am-strom/Themenabende/

DAS KREUZ BOTSCHAFTEN EINES SYMBOLS



Vortragseinladung: „Das Kreuz – Botschaften eines Symbols“ Termin: Freitag, 20. März 2026, 19 Uhr

Ein kulturgeschichtlicher Blick auf das prägendste Zeichen des Christentums

Das Kreuz gilt heute als zentrales Symbol des Christentums. Doch das war nicht immer so. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie aus einem Zeichen von Hinrichtung und Niederlage im Lauf der Geschichte ein Symbol für Hoffnung, Leben und Erlösung wurde.

Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine kulturgeschichtliche Reise zu den Ursprüngen des Christentums und in die antike Welt:

- **Vom Rand ins Zentrum:** Warum die ersten Christen zunächst den Fisch (Ichthys) als Erkennungszeichen nutzten und welche Rolle die Vision Kaiser Konstantins dabei spielte, das Kreuz zu einem anerkannten und machtvollen Symbol zu machen.
- **Vorchristliche Einflüsse:** Wie ältere religiöse Zeichen – etwa das ägyptische Ankh, Sonnensymbole oder der Lebensbaum – von Christen aufgenommen und neu gedeutet wurden.
- **Das Kreuz als Weg:** Wie Kreuzformen und einfache geometrische Figuren im Mittelalter, etwa in Labyrinthen, als geistliche Wege der Besinnung verstanden wurden.

Der Vortrag zeigt, wie Theologie, Kunst und Denken das Kreuz über viele Jahrhunderte hinweg immer wieder neu interpretiert haben. Beispiele auch aus unserer heimatlichen Region werden dazu herangezogen. Symbole helfen dabei, Glaubensinhalte anschaulich und erfahrbar zu machen. Referent ist **Rolf Monnerjahn**, der verständlich und anschaulich durch die Geschichte dieses Zeichens führt. Der Vortrag lädt dazu ein, das Kreuz neu zu betrachten und den eigenen Glauben bewusster zu verstehen.

Referent: Rolf Monnerjahn, Emmelshausen

Ort: Foyer des Gesundheitscampus Loreley, Oberwesel, Hospitalgasse 11

Anmeldung ist nicht erforderlich

Gebühr: Die Veranstaltung ist kostenfrei;