

PROGRAMM

JUKA

JANUAR - AUGUST

2026



TEAM

Nasstaran Houshmand
Dipl. Sozialpädagogin
Leitungsteam
n.houshmand@lahnstein.de
02621 914-602



Thomas Seggel
Leitungsteam
t.seggel@lahnstein.de
02621 914-601



Alina Fiebig
Bundesfreiwilligendienst (BFD)
02621 914-603



Zoé Gallinger
Bundesfreiwilligendienst (BFD)
02621 914-603



KULTUR

Konzerte

Local Heroes mit Herbstwind

KREATIV

Malkurs für Kinder 6-10 Jahren

Töpferkurs für Kinder 7-12 Jahren

BEGEGNUNG

Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 18 Jahren

Tanz Workshop zur One Billion Rising Aktion

Repair Café

Repair Café Workshop für Kinder und Jugendliche

Selbstbehauptungskurs für Mädchen 12-14 Jahren

Salsa Workshop für Jugendliche

Lahneck-Basteln

Lahneck Live Festival

Internettreff 55+

Interkulturelles Frauencafé

Offener Treff für Kinder und Jugendliche

Klamottenbörse für Jugendliche ab 14 Jahren

Ferienfreizeiten

Pop 2 Go Jugend-Musikprojekt

Vorschau
Herbst / Winter
2026

Konzerte auf einen Blick:



Für alle Konzerte gilt:

Eintritt: VVK 9,00 €, AK 12,00 €

Einlass: 19.00 Uhr

Beginn: 20.00 Uhr

Vorverkauf über:

Touristinformation Lahnstein

Salhofplatz 3

02621 914-171



02.02.2026

Stormy Monday

mit Frau Lautermann



02.03.2026

Stormy Monday

mit Blues Bändinos

Local Heroes mit Herbstwind

Herbstwind ist eine junge Indie-Pop- und Rockband, die seit vier Jahren in ihrer aktuellen Konstellation besteht.

In dieser Zeit hat die Band bereits vier Singles veröffentlicht, zuletzt den Titel „Will nur dich“.

Besonders live entfaltet die Gruppe ihre volle Stärke: Mit zahlreichen Soli, energiegeladenen Rock- und Funk-Elementen sowie melancholischen Songs schaffen Herbstwind eine intensive und mitreißende Atmosphäre.

Samstag, 07.03.2026

Einlass: 19.00 Uhr

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: VVK 8,00 €, AK 10,00 €



Malkurs

für Kinder von 6 - 10 Jahren

Auf die Plätze, Farbe los!

Mutig experimentieren wir mit Acrylfarbe, Gouache, Buntstiften sowie Öl- und Pastellkreiden. Wir lernen, unsere Farben selbst zu mischen und machen Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Flächen. Mit viel Freiraum zum Spielen arbeiten wir mit Pinseln, Schwämmen und den Händen. Es werden Grundlagen der Malerei, der Zeichnung und der Collage vermittelt.

Kursleitung: Rita Daubländer (Künstlerin)

Beginn: 04.03.2026, danach mittwochs zehn Einheiten

17.00 - 18.30 Uhr

Kosten inkl. Material: 60,00 €



Töpferkurs für Kinder von 7 - 12 Jahren

Unter der fachlichen Anleitung der erfahrenen Kursleiterin und Künstlerin Sandra Emschermann lernt ihr die ersten Schritte des Töpfern und den Umgang mit Ton, Formen und Farben. Am Ende der vier Einheiten könnt ihr eure Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Alle Termine im Überblick:

05.03. | 12.03. | 19.03. | 25.03.2026

jeweils: 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: 60,00 €

inkl. Material und Brennkosten



Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 18 Jahren

Stark. Selbstbewusst. Sicher.

Im Rahmen der Kampagne „Orange The World 2026“ bieten die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Jugendkulturzentrums Lahnstein einen Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen an.

„Gewalt gegen Frauen ist weltweit eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen. Mit diesem Angebot setzen wir ein klares Zeichen gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauen“, betonen die Veranstalterinnen. Ziel ist es, Frauen zu befähigen, sich in Übergriffssituationen zu wehren, ihre Rechte auf (sexuelle) Selbstbestimmung wahrzunehmen und Respekt und Achtung einzufordern und zu zeigen.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und vermittelt praktische Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung. Die Teilnehmerinnen lernen, sich sicher zu bewegen, ihre Handlungsfähigkeit zu stärken und effektive Werkzeuge einzusetzen, um in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen souverän reagieren und sich besser schützen zu können.

Der Workshop behandelt unter anderem den Einsatz der eigenen Stimme zur Abwehr, Verteidigungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen, Abwehr körperlicher Angriffe sowie Früherkennung bedrohlicher Situationen und adäquates Handeln.

Hinweis: Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Samstag, 07.02.2026

10.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 € (ohne Verpflegung)



Selbstverteidigungskurs für Frauen

STARK
SELBSTBEWUSST
SICHER



7. FEBRUAR
2026
10-13 UHR



Jugendkulturzentrum

**Wilhelmstraße 59
56112 Lahnstein**



LAHNSTEIN
Stadt · Markt · Fluss

Anmeldung: Nasstaran Houshmand:

n.houshmand@lahnstein.de , Tel.: 02621 914-602



„One Billion Rising“

**Tanzdemonstration für ein Ende der Gewalt
an Frauen* am 14.02.2026 um 15.00 Uhr am
Löhrrondell Koblenz**

Am 14. Februar 2026 um 15 Uhr lädt das Koblenzer Aktionsbündnis von ONE BILLION RISING bereits zum vierzehnten Mal zu der kraftvollen Tanzdemonstration am Löhrrondell ein. One Billion Rising vereint jährlich Millionen Menschen weltweit und setzt ein deutliches Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen. Schätzungen zufolge werden etwa eine Milliarde Frauen* und Mädchen im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt, so entstand der Name. OBR ist eine der größten internationalen Kampagnen, bei der sich Menschen aus ca. 200 Ländern beteiligten. Mit dieser Tanzdemonstration, starken Botschaften und klarer Haltung will das Aktionsbündnis Koblenz sichtbar machen, was oft im Verborgenen bleibt: Noch immer sind Frauen in hohem Maße von Gewalt betroffen. An diesem Tag treffen sich Menschen, die sich einsetzen für Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Frauen*rechte und ein Ende der Gewalt gegen Frauen* in allen Formen, sei es häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Zwangsprostitution oder andere Formen von Gewalt. Mit dem diesjährigen Motto „Women on Fire – Ni una menos“ wird eine globale und zugleich lokal verankerte Botschaft gesendet.



NI UNA MENOS



WOMAN ON FIRE

ONE BILLION RISING KOBLENZ

Weltweiter Aktionstag für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen

14. Februar 2026 15 Uhr Löhrrondell Koblenz

Demozug vom Löhrrondell über den Zentralplatz zum Münzplatz

Aus Wut wird Licht



Aus Schmerz wird Glut
Aus Schweigen wird Stimme



music
women



Tanzworkshop im JuKz

Wir laden alle Menschen ein mit uns gemeinsam den Tanz „Break the chain“ einzustudieren. Der Workshop ist offen für alle Interessierten, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstag, 07.02.2026
15.00 - 17.00 Uhr
Eintritt frei



**ONE BILLION
RISING**

TANZWORKSHOP

07.02.2026

15-17 Uhr

 **JuKz Lahnstein**
Wilhelmstraße 59

**Gemeinsam tanzen
gegen Gewalt**

Offen für alle

 **KOSTENLOS**
ohne Anmeldung


STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

Repair Café



Als kleine Gegenbewegung zur Wegwerfgesellschaft und unter dem Motto der Nachhaltigkeit treffen sich einmal im Monat ehrenamtliche Bastler und Schrauber mit profunden Kenntnissen, um Elektrokleingeräte wie Küchenmaschinen, Staubsauger oder Hifi-Geräte, die sonst niemand repariert, wiederherzustellen.

Repariert werden nur Geräte, die gewerbliche Werkstätten nicht mehr annehmen.

Im gemütlichen Ambiente des JUKZ-Cafés haben zudem alle die Möglichkeit, sich bei einem erfrischenden Getränk zu treffen und auszutauschen.



Alle Termine auf einen Blick:

Jeden zweiten Montag im Monat von 17.00 - 20.00 Uhr

(außer in den Schulferien)

09.02. | 09.03. | 13.04. | 11.05. | 08.06.2026

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!

Repair-Café-Workshop für Kinder und Jugendliche

Bist du handwerklich begabt? An diesem Tag öffnet sich das Repair Café für alle Kinder und Jugendlichen, die gerne basteln und tüfteln. Hier könnt ihr euch ausprobieren und die Liebe zum technischen Detail entdecken. Es gibt Mitmach-Aktionen und eine Menge Ehrenamtler, die mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Wir freuen uns auf dich!

Samstag, 13.03.2026

16.00 - 20.00 Uhr

Eintritt frei



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 12-14 Jahren

Alleine unterwegs oder mit der Freundin auf Tour. Was tun in brenzligen Situationen?

In kleinen Rollenspielen lernen die Mädchen richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen, um Selbst- und Körperbewusstsein zu stärken.

Neben dem Einüben von Techniken zur Abwehr von verbalen und tätlichen Angriffen führen wir auch Gespräche über Gewalt und trainieren das „Nein- Sagen“.

Angeleitet werden die Teilnehmerinnen von der erfahrenen Kursleiter Birgit Schlemper. Sie ist neben Ju-Jutsu Trainerin und Landesfrauenreferentin auch geprüfte psychologische Beraterin und Referentin für Sozialkompetenztraining und Gewaltprävention.

Dieses Angebot ist eine Kooperation des JUKZ mit dem Arbeitskreis Suchtprävention Rhein Lahn, dem Team Jugendpflege/Jugendschutz und der Gleichstellung Rhein-Lahn (Orange Days 2026)

Samstag, 14.03.2026

Kosten: 25,00 € (inkl. Verpflegung)





Salsa Workshop

im Jugendkulturzentrum
Lahnstein

für Jugendliche
ab 12 Jahren

**Jeden 1. & 3. Freitag
im Monat**

**Start um
15:00 Uhr**

**Eintritt:
free**

Wilhelmstraße 59
56112 Lahnstein



**Let the rhythm
guide you!**

Tel: 02621 914-603
www.lahnstein.de/jukz



Lahneck Basteln

Die einzigartige Geländegestaltung unseres Festivals Lahneck Live ist seit vielen Jahren über die Grenzen Lahnsteins hinaus bekannt und jedes Jahr ein besonderes Highlight. Inspiriert davon möchten wir euch an diesem kreativen Prozess beteiligen und euch einladen, mit uns gemeinsam alle Dekos zu durchleuchten und gegebenenfalls aufzurüsten.

Dieses Angebot richtet sich ausdrücklich an die ganze Familie. Für ein gemütliches Beisammensein sorgt ein leckeres Buffet, bei ihr gerne eine kulinarische Unterstützung leisten könnt.

Ihr könnt gerne auch als Gruppe teilnehmen – wir freuen uns auf eure Anmeldung!

Samstag, 09.05.2026
11.00 - 16.00 Uhr



Lahneck Live Festival



Lahneck Live wird seit sage und schreibe 37 Jahren erfolgreich von der Lahnsteiner Musikszene e. V. ausgerichtet und von der Stadt Lahnstein veranstaltet. Das generationen- und genreübergreifende Kulturfest findet vom 29. bis 31. Mai wieder auf dem wunderschönen Gelände in den Rheinanlagen Oberlahnsteins statt.

Das Jugendkulturzentrums organisiert und plant traditionell am Samstagmittag die Jugend- und Vereinsbühne und das Kinderprogramm am

Sonntag. Auch in diesem Jahr sind zahlreiche Einrichtungen und Institutionen vertreten und bereiten ein buntes Spektakel für die ganze Familie vor. Mit dabei sind das Netzwerk Miteinander, die kommunale Kindertagesstätten LahnEggs und Rambazamba, die Vereine BBV Lahnstein e.V., FSV Rot-Weiß Lahnstein, Turngemeinde 1878 Oberlahnstein (TGO), das Musikprojekt der Goetheschule unter der Leitung von Oli Metzeler sowie das Pop2Go-Projekt unter der Leitung von Gabriel Hermes sowie zahlreiche weitere Akteurinnen und Akteure.

Wie in jedem Jahr lautet unser Motto: Sei dabei, mach mit und lass unser Festival zu einem grandiosen Familienevent in Lahnstein werden!

Rheinanlagen Oberlahnstein
Vom 29. - 31.05.2026



Internettreff 55+



Unter der Anleitung unseres hochmotivierten Internetlotsen Wolfgang Peters besteht jeden Dienstag und Donnerstag die Möglichkeit, neben Basiswissen zum Umgang mit dem PC auch andere Themen kennenzulernen und zu vertiefen, beispielsweise wie man chattet, Briefe verfasst, Tabellen einrichtet oder im Internet recherchiert. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung, der Kurs richtet sich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen uns und dem Seniorenbüro der Kreisverwaltung Bad Ems „Die Brücke“.



Termine: dienstags und donnerstags von 9.00 - 11.00 Uhr (außer in den Schulferien).

Erster Termin im neuen Jahr: 13. Januar 2026

Eigene Laptops können gerne mitgebracht werden, sind jedoch keine Voraussetzung.

Podiumsdiskussion Jugend fragt nach

Junge Menschen haben Fragen, Meinungen und Anliegen und sie verdienen es, gehört zu werden. Die FSJler des JUKZ laden daher herzlich zur politischen Jugend-Podiumsdiskussion „Jugend fragt nach“ ein.

Im Rahmen dieser Veranstaltung möchten wir jungen Menschen eine offene Plattform bieten, um direkt mit Vertreterinnen verschiedener politischer Parteien ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt stehen aktuelle gesellschaftliche und politische Themen, die Jugendliche bewegen. Ziel ist es, den Dialog zu fördern, politische Beteiligung zu stärken und Raum für einen respektvollen Austausch zu schaffen.

Termin: 13. Juni 2026

17:00 Uhr

Dauer: ca. 3 Stunden



Interkulturelles Frauencafé

Das interkulturelle Frauencafé ist ein Angebot der „Frühen Hilfen“ und richtet sich an alle Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituation. Unser Ansatz ist die Stärkung und Integration von Frauen als wichtiges Bindeglied zur Familie. Bei uns ist jede Frau willkommen, ob mit Kind oder ohne.

Dieses wöchentliche Angebot ist eine Kooperation der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald Rhein-Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrums Lahnstein.

Beginn:

09.01.2026

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechpartnerin: Nasstaran Houshmand

10 Jahre Jubiläum im JUKZ

In diesem Jahr feiern wir 10-jähriges Jubiläum. Am **19. September** laden wir alle herzlich ein, mit uns gemeinsam zu feiern. Zehn Jahre Kontinuität, Empowerment, Integration und Austausch haben das Frauencafé zu dem werden lassen, was es heute ist: ein verlässlicher und geschützter Raum zum Ankommen und zum Entfalten für alle Frauen. Detaillierte Informationen werden im Laufe des ersten Halbjahres bekanntgegeben. Wir freuen uns auf ein spektakuläres Fest mit euch!





Diese wöchentliche Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkkstelle Kindeswohl und Kinderschutzstelle der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrums Lahnstein.

Interkulturelles Frauencafé

Das Frauencafé ist ein Ort für Frauen aller Nationalitäten, Flüchtlingsfrauen und Alleinerziehende. Bringt gern eure Kinder im Alter von 0 - 6 Jahren mit!



Jugendkulturzentrum Lahnstein
Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein



jeden Freitag von 09.30 - 11.30 Uhr



Nasti Houshmand, Dipl. Sozialpädagogin
Tel.: 02621 914-602



Offener Treff für Kinder und Jugendliche

Ob Hausaufgaben erledigen, offene Schulfragen ansprechen, mit Freunden kicken, Tischtennis und Billiard spielen oder einfach mal Musik hören und abhängen – bei unserem offenen Treff findet ihr nicht nur Beschäftigung, sondern auch ein offenes Ohr und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

Ihr könnt einfach ohne Voranmeldung vorbeikommen, wir freuen uns auf euch.

Unsere Treff-Zeiten:

montags	14.00 - 17.00 Uhr	Goethe-Grundschul-AG
dienstags	14.00 - 17.00 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff
mittwochs	14.00 - 17.00 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff
donnerstags	13.30 - 15.30 Uhr 13.00 - 17.00 Uhr	Pop2go-AG Förderschule & Martinusschule Offener Kinder- und Jugendtreff
freitags	13.00 - 17.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff Salsa-Workshop jeden ersten und dritten Freitag im Monat

Wir haben für euch unser Spielangebot erweitert, neben zahlreichen aktuellen Brett- und Gesellschaftsspielen wie Skip Bo, Top Ten, Uno Flip und Wizzard haben wir auch Online-Spiele wie Mario Kart oder FIFA



KLAMOTTENBÖRSE

IM JUGENDKULTURZENTRUM LAHNSTEIN

SAMSTAG
29.08.26
12-16 UHR

ANMELDUNG:
AB 14 JAHREN

EINTRITT: FREI
STANDGEBÜHR: 10 €



Ferienfreizeiten

07. - 10.04.2026

29.06. - 03.07.2026

03. - 07.08.2026

Osterferienfreizeit

Sommerferienfreizeit I

Sommerferienfreizeit II

für Kinder von 8 - 12 Jahren

für Kinder von 10 - 12 Jahren

für Kinder von 6 - 9 Jahren

Unsere Ferienaktionswoche läuft jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr. Der Beitrag inkl. Lunchpaketen bzw. warmen Mittagessen beträgt 60,00 €.

Hier erlebt ihr eine spannende Woche im JUKZ mit Aktionen, Ausflügen und Aktivitäten rund um Lahnstein.

30.07.2026

Tagesangebot: Minigolf für Jugendliche ab 12 Jahren

Beitrag: 10,00 € inkl. Eintritt und Fahrt nach Koblenz

11.00 - 15.00 Uhr, Treffpunkt am JUKZ



Pop2Go

Musik- und Tanzprojekt

Unter fachlicher Anleitung von Gabriel Hermes, Hip-Hop-Weltmeister 2023 und Welt- und Europameister 2024, lernen die Schüler nicht nur coole Moves, sondern auch neue Leute aus einer anderen Schule kennen, denn die AG-Teilnehmenden der Freiherr-vom-Stein-Schule und der Martinusschule Lahnstein treffen sich wöchentlich bei uns zum Trainieren.

Zu sehen sind die Tänzerinnen und Tänzer beim diesjährigen Festival Lahneck Live am 31. Mai, wo sie ihr Können auf der Parkbühne einem großen Publikum präsentieren werden.

donnerstags: 13.30 - 15.30 Uhr
im 1. Obergeschoss



Vorschau 2026

19. September	10 Jahre Interkulturelles Frauencafé
05.-09. Oktober	Herbstfreizeit für Kinder von 8 - 12 Jahren
19. Oktober	Stormy Monday mit Katie Henry & Band
24. Oktober	Kürbisschnitzen
02. November	Stormy Monday mit Biber Herrmann
06. November	Kunstaktion für Jugendliche
November	Selbstbehauptungskurs für Jungen
November	Szenische Lesung zu den Orange Days
Dezember	Kerzengießen für Kinder ab 6 Jahren

WIR SIND LÄRMIGER



Bürozeiten:

Montag - Donnerstag
9.00 - 17.00 Uhr

Freitag

9.00 - 15.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9.00 - 17.00 Uhr

In den Ferien und an den Feiertagen bleibt
unser Haus geschlossen.

Einlass bei Veranstaltungen ist eine Stunde vor
Beginn.

Kartenvorverkauf über:

Touristinformation Lahnstein,
Salhofplatz 3
02621 914-171
oder im JuKz

Adresse:

Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein

Kontakt:

jukz@lahnstein.de
www.jukz.lahnstein.de
www.facebook.com/jukzlahnstein
Instagram: @jukz_lahnstein

**Parken:**

Parkplatz
Sebastianus-
straße Lahnstein



Wir bedanken uns beim Förderverein JUKZ
Lahnstein e.V. für die Unterstützung unserer
Arbeit.

Info & Kontakt:

Walter Nouvortne, w.nouvortne@t-online.de

Unser Mann für den perfekten Sound:
Frank Heisterkamp

Impressum:

Herausgeber:
Stadt Lahnstein

Produktion:

Inkperial Kreativagentur

Auflage: 1500