



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander



Programm (1. Halbjahr 2026) Offen für alle Generationen



Eltern-Kinder



Erwachsene-Senioren



Beratungen-Kurse-Vorträge

Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Müze e. V.

1. Begrüßung & Überblick

1.1 Grußworte

Herzlich willkommen im neuen Müze-Heft! Wir freuen uns, euch die vielfältigen Angebote für Familien, Erwachsene, Senioren und alle Generationen vorzustellen. Das Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Müze e.V. ist ein Verein und ein offener Treffpunkt für Alle, die sich austauschen, lernen oder engagieren möchten. Jeder ist bei uns willkommen.

1.2. Raumübersicht und Info

S.4

Hauptsitzung und Zweigstelle.

Die Farben im Heft stehen für eine Zielgruppe oder ein Angebot.

2. Der Offene Treff

S.5

Willkommen im Offenen Treff - das Herz und der Mittelpunkt im Müze

3. Verschiedene offene Treffen

Offene Treffen laden ein zum Mitmachen, Austauschen & Gestalten.

➔ Anmeldung gerne im Offenen Treff persönlich, per Telefon oder per Mail.

3.1. Generations- übergreifend

Wenn Jung und Alt zusammenkommen, entstehen besondere Momente

Spieltreff / Nachbarschaftstreff / Lesetreff

S.6

Gute-Zeit-Treff / Ideentreff / Kreativtreff

S.7

3.2. Erwachsene & Senioren

Gut informiert im Alltag, Kreatives und mehr...

Treff: Älter werden mit Verstand

S.8

Treff: Kinder sind aus dem Haus / Treff: 50+- / Treff: Gedächtnistraining

S.9

Digitaltreff / Schreibtreff / Repairtreff

S.10

Nähtreff / Der besondere Abendtreff - für Frauen

S.11

3.3. Eltern & Kinder

Austausch, Kreatives, Bewegung und Informationen

Mamma-Mia Angebote:

TrageCafé / FamilienCafé

S.12

SchlummerCafé / MilchCafé

S.13

SpielkreisCafé / Elterntreff

S.14

3.4. NEU: Besonderes im Müze

S.15

4. Kurse & Vorträge

Externe und interne Anbieter

Bei uns kann man Neues lernen und sich weiterentwickeln.

⇒ Anmeldung bitte direkt bei dem jeweiligen Kursleiter!

4.1. Kurse für Eltern & Kinder

Rückbildung am Vormittag	S.16
Rückbildung am Nachmittag / Geburtsvorbereitung	S.17
Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind / Erste-Hilfe-Kurs für Kinder	S.18
Fit dank Baby- Mini + Maxi ®	S.19

4.2 Vorträge & Kurse für Erwachsene (Gesundheit & Kreatives)

<u>Vorträge</u> : Allergien / Schmerzspirale / Gesunder Beckenboden	S.20 + S.21
<u>Sport</u> : Beckenbodentraining / Zumba	S.21 + S.22
<u>Kreatives</u> : Nähkurs	S.23

4.3 Bildung & Sprache für Erwachsene

Rund um die Finanzen / Berufliche Bildung / Sprachcafé Deutsch4U	S.24 - S.26
--	-------------

5. Beratung & Begleitung

Lassen sie sich von uns beraten

Für Alle: Allgemeine Lebensberatung	S.27
Für Eltern: Elternbegleitung, Elternservice	S.28 + S.29

6. Kinderbetreuung

Unsere Betreuungseinrichtungen

Krabbelstube / Waldkindergarten „Die Eichhörnchen“	S.31
WERKStadtkita Sonnenschein / Regenbogengruppe	S.32 + S.33

7. Müze intern / Verein

7.1 Müze - was ist das?

Infos und wissenswertes zu unserem Verein	S.34 + S.35
---	-------------

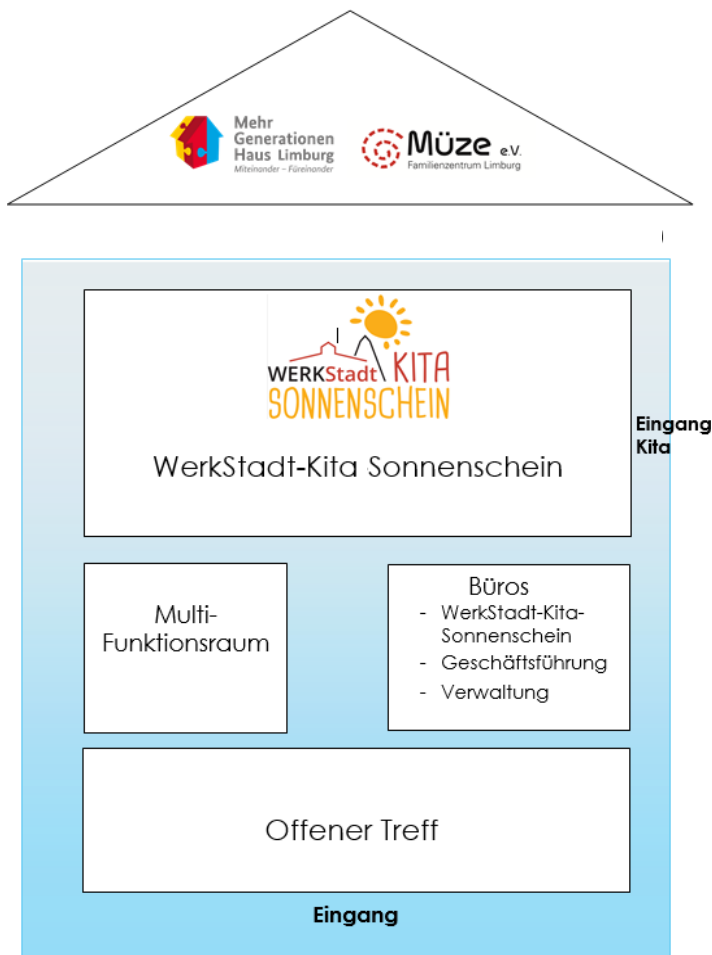
7.2 Mitgliederangebote (Geschlossene Treffen)

Frauen-Frühstück / Motto-Frühstück / Kochen und genießen	S.36
Kita-Eltern-Frühstück / Frühstück 50+- / Familien-Frühstück	S.37

8. Termine & Kontakt

8.1. Terminübersicht	S.38
8.2. Kontaktliste	S.42

1.2. Raumaufteilung



Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Müze e. V.

Hauptstelle:
Joseph-Schneider-Str. 1
65549 Limburg

WERK
Stadt

Hier finden „**offene Treffen**“ statt



Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Müze e. V.

Zweigstelle:
Hospitalstraße 10
65549 Limburg



Hier finden die meisten „**Kurse**“ statt



2. Offener Treff

Willkommen im **Offenen Treff** – das Herz & der Mittelpunkt des Müze

Ein Ort für alle Generationen -

Der Offene Treff ist das Herz unseres Familienzentrums. Jeder ist bei uns willkommen! Denn hier kann man Menschen kennenlernen, sich austauschen, Unterstützung finden oder einfach bei einer Tasse Kaffee oder Tee eine Pause machen. Übrigens: Das Mitbringen eigener Speisen ist erlaubt. Es besteht kein Verzehrzwang.

Raum für Ideen & Begegnung

Viele gute Ideen entstehen direkt hier – durch die Menschen, die zu uns kommen. Oft entwickeln sich daraus neue Angebote, Themen oder Beratungen.

Offen für alle – dank euch

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und auch unser Offener Treff lebt von Mitgliedsbeiträgen, ehrenamtlichem Engagement und öffentlicher Förderung. Damit wir weiterhin ein vielfältiges und niedrigschwelliges Programm anbieten können, brauchen wir euch!

Gemeinsam für unser Müze

Unser Offener Treff ist kein gastronomischer Betrieb. Im Rahmen der Vereinstätigkeit richten wir für Mitglieder Frühstücke aus & treffen uns mal zum Mittagstisch. Mitglied werden heißt, das Müze zu unterstützen, Teil unserer Gemeinschaft zu sein und mitzumachen – und für Mitglieder gibt es besondere Aktionen und Vergünstigungen. Diese speziellen Angebote & Infos findet man im Mitgliederbereich.

➡ **Um besser planen können, meldet euch bitte für die Angebote an.**

Offener Treff

Öffnungszeiten & Kontakt

Montag - Freitag von **09.00 -17.00 Uhr**

Joseph-Schneider-Str. 1

Anmeldung: Katja Harder

Telefon: 0 64 31 975 444 5

Mail: offenertreff@muetterzentrum-limburg.de

**WERK
Stadt**



Katja
Harder



Regine
Reuter-Krenzer



Gülhan
Mutlu



Christiane
Phillippi-Stahl



Elena
Bruschi-Broicher

3. Verschiedene offene Treffen

3.1. Generations- **übergreifend**

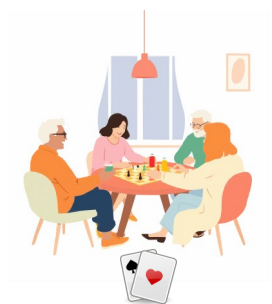
Wenn Jung und Alt zusammenkommen,
entstehen besondere Momente.

Dazu bieten wir auch gerne Kaffee, Tee & Gebäck an.

Kosten:	Umlage (Verzehr, ggf. Material)
Ort:	Offener Treff, Joseph-Schneider-Straße 1, Limburg
Anmeldung:	Katja Harder
Tel:	0 64 31 975 444 5
Mail:	offenertreff@muetterzentrum-limburg.de



Spieltreff



Habt Ihr Lust zu spielen?

Hier findet ihr Mitspieler! Eine Auswahl an Spielen steht bereit. Ein besonders beliebtes Spiel ist z.B. Rummykup.

2. Dienstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

13.01./10.02./10.03./14.04./12.05./09.06.2026

Nachbarschaftstreff



Alle sind herzlich eingeladen,

um neue Kontakte zu knüpfen und nette Gespräche zu führen! Dabei könnt ihr auch gerne spielen, handarbeiten oder in der Bücherecke stöbern.

3. Dienstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

20.01./17.02./17.03./21.04./19.05./16.06.2026

Lesetreff

Wir lieben Bücher!

Im gemütlichen Rahmen sprechen wir über Lieblingsbücher, lernen neue kennen und lauschen auch mal einer schönen Lesung.



4. Dienstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

24.03.2026 Das Buch von Edith Profitlich wird vorgestellt:

„Wenn der Mond vom Himmel bis zur Erde reicht“

23.06.2026 Uschi Rosinski stellt interessante Bücher mit überraschenden Wendungen vor.

Gute-Zeit-Treff



Gemeinsam entspannte Stunden,
zum Lachen und Austauschen.
Hier ist Raum für Begegnungen,
Gespräche und kleine Glücksmomente.

1. Mittwoch, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

Januar fällt aus

04.02. /04.03. /01.04. /06.05. /03.06.2026

Ideentreff

Ideen austauschen

Neues lernen, basteln, handarbeiten & sich begegnen.

3. Mittwoch, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

21.01. 2026 **Süße Dinge** am **Weltknuddeltag** basteln

18.02. 2026 **Karten** kreieren & schreiben

18.03. 2026 **Ostergeschenke** basteln

15.04. 2026 **UPDeckeln** (Aus Glas- & Flaschendeckel Bilder fürs Müze)

20.05. 2026 **Erdbeer-** und **Spargel-Rezepte**

17.06. 2026 Schnelle & leckere **Brotzeit-Rezepte**



Kreativtreff

Rund ums Wiederverwerten

Gemeinsam gestalten wir aus Resten
schöne Deko oder kleine Geschenke.

Und es gibt Anregungen für zu Hause,
um die eigenen Reste zu verwerten!



4. Mittwoch, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

25.02. 2026 Kreatives aus Bänder & Modeschmuck

27.05. 2026 Kreatives mit Knöpfen

3.2. Erwachsene & Senioren

Gut Informiert im Alltag und Kreatives und mehr...
Dazu bieten wir auch gerne Kaffee, Tee & Gebäck an.

Kosten: Umlage (Verzehr, ggf. Material)
Ort: Offener Treff, Joseph-Schneider-Straße 1, Limburg
Anmeldung: Katja Harder
Tel: 0 64 31 975 444 5
Mail: offenertreff@muetterzentrum-limburg.de

WERK
Stadt

Älter werden mit Verstand



Es ist nicht leicht... Körper und Geist lassen nach,
wir werden langsamer und unaufmerksamer im Alltag.

Verschiedene Kooperationspartner informieren bei den
gemütlichen Treffen, um noch besser gerüstet zu sein!

Dienstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

Januar fällt aus



03.02.2026

Anonymes Sorgentelefon

Verein für Integration & Suchthilfe e.V.
Barbara Wiesner
(Kordinatorin Anoymes Sorgentelefon)



03.03.2026

Clever einkaufen

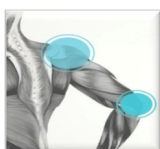
DHB Netzwerk Haushalt
Sabine Röder (Leitende Beraterin)



07.04.2026

Interessantes zum Müze

Gesprächsrunde mit dem Müze Team



05.05.2026

Sturzprophylaxe

SHG Muskel- und Gelenkerkrankte
Tanja Gruschke (Vorsitzende)



02.06.2026

Ein Tag in der DOREAFAMILIE

Limburg-Lindenholzhausen
Ein Blick hinter die Kulissen
Jacqueline Baier
(Leitung Sozialdienst/stellv. PDL)



Treff: Die Kinder sind aus dem Haus

– wie geht es weiter?

Gerichtet an Frauen, die sich nach dem Auszug des letzten Kindes in einer Phase der Umorientierung befinden. Hier können sie sich auszutauschen, Kontakte knüpfen und Unterstützung & Verständnis erfahren.



Anmeldung bei: Annika Vieweg

Tel: 06431 7798791; **Mail:** vieweg.herrmann@t-online.de

1. Dienstag, von **19.00 bis 20.30 Uhr**

03.02./03.03./07.04./05.05./02.06.2026

Treff 50 +-

Warum alleine zu Hause sitzen ...

wenn man nette Leute treffen kann?

Es gibt wechselnde Themen und Aktionen!

letzter Dienstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**



27.01. 2026 **Gedächtnistraining**

Ingeborg Flesch stellt uns das Angebot vor

24.02. 2026 **Achtsamkeit** in den Alltag integrieren

31.03. 2026 **Osterbräuche** und Familientraditionen

28.04. 2026 **Mode** im Leben einer Frau

26.05. 2026 **Fotoalben** und **Familiengeschichten**,
nicht digital, sondern ganz altmodisch.

30.06. 2026 **Hitzeschutz** – warum, weshalb, wieso?

Gisela Ahrens

Gesundheitskoordinatorin beim Gesundheitsamt



Kreisausschuss
des Landkreises
Limburg-Weilburg
Gesundheitsamt

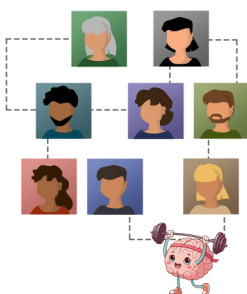
Treff: Gedächtnistraining

Gehirnjogging hält fit!

Auch eine "gedachte" Bewegung trainiert uns.

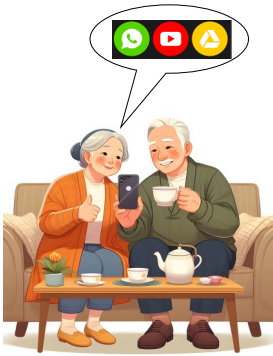
Es entstehen neue Netzwerkverbindungen.

Die Nervenzellen werden aktiviert. Gemeinsam wird
unter Anleitung von Ingeborg Flesch geübt!



2. Mittwoch, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

11.02./11.03./08.04./13.05./10.06.2025



Es besteht
eine Warteliste!

Digitaltreff

Hilfestellung und Tipps

zum einfachen Umgang mit dem Handy, Tablet und Internet. Wir helfen uns gegenseitig. Verschiedene Übungen und Broschüren helfen uns dabei.

1. Donnerstag,

Anfänger von **14.00 bis 15.00 Uhr**

Fortgeschrittene von **15.00 bis 17.00 Uhr**

Januar, April, Juni entfällt

05.02./05.03./07.05.2026



Schreibtreff

Schreiben macht Spaß!

Mit Schwung & Freude in den kreativen Schreibfrühling! Für alle, die gerne schreiben oder es probieren wollen.

Es ist in der Gruppe inspirierend und gesellig. Jeder Tag steht unter einem anderen Thema. Unter Anleitung von

Mirta Maria Bach www.therapie-mirtabach.de entstehen bunt gemischte Textsorten z.B. Dialoge, Geschichten, poetische Schreibformen, Biografisches, Gruppentexte.

Kosten: zzgl. 8€ für die Referentin/Material

3. Donnerstag, von **15.00 bis 17.00 Uhr**

15.01./19.02./19.03./16.04./21.05./18.06.2026

Repairtreff

Wichtig:

- Uhrzeit ausmachen
- Welches Gerät?
- Nur 1 Gerät
- Keine Großgeräte



- ehrenamtliche Treffen,

bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit den Reparateuren ihre kaputten Dinge reparieren.

Wieder vertreten sind neben den verschiedenen Elektrik-Bereichen auch andere Reparaturen.

Neue Reparateure sind immer herzlich willkommen!

➡ **Anmeldung:** im Müze-Büro, **Tel:** 06431 9754440

letzter Donnerstag, von 16.00– 18.30 Uhr **REPAIR CAFE**

29.01./26.02./26.03./ 30.04./28.05./25.06.2026

Die Reparaturen erfolgen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe. Kein Haftungs-/Garantieanspruch !

Nähtreff



Gerichtet an alle „Näh-Begeisterten“,

die Spaß haben aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine/Stickmaschine zu zaubern. Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster oder der passende Nähfuß? Wir finden die Lösung! Man plaudert in lustiger Runde aus dem Nähkästchen, näht, stickt und tauscht Reststoffe oder Garne. Wichtig: Das Angebot ist kein Nähkurs!

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind auch 3 Maschinen vorhanden.

⇒ **Anmeldung:** Nicole Schoger, **Tel:** 0172 74 29 107

2. Freitag, von 18.30 bis 21.30 Uhr

Januar + Mai entfällt

13.02./13.03./10.04./12.06.2026

Der besondere Abendtreff

- für Frauen

Mitglieder erhalten
Vergünstigungen
beim Verzehr!

Die Abende stehen immer unter einem besonderen Motto – mal kreativ, mal genussvoll, aber immer mit viel Spaß. Bei einem Glas Sekt, leckerem Fingerfood und guter Stimmung genießt man gemeinsam einen gemütlichen Abend in netter Runde.

Ob zum Plaudern, Lachen oder zum Abschalten – dieser Abend gehört den Frauen!

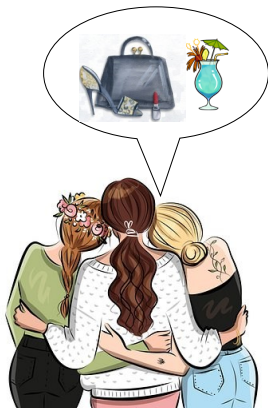
Freitag, von 18.30 bis 21.00 Uhr

06.03.2026 **Tausch-Abend** (Accessoires)

Hier heißt es „Tauschen statt Kaufen“:
Handtaschen, Schmuck, Schals oder unbenutzte Kosmetikartikel finden vielleicht ein neues Zuhause.

22.05.2026 **Cocktail-Abend**

Hier dreht sich alles um Cocktails & Fingerfood – mixt gemeinsam verschiedene Drinks, probiert kleine Leckereien und tauscht Tipps & Rezepte.



Mitglieder
kostenfrei /
Gäste 3€

Kosten:

Ort:

Anmeldung: Katja Harder + Regine Reuter-Krenzer

Tel:

06431 975 444 5

Mail:

offenertreff@muetterzentrum-limburg.de

WERK
Stadt

TrageCafé

Rund ums Tragen

von Babys und Kleinkindern. Hier gibt es qualifizierte Infos, Austausch und Tipps. Und man kann bei der verschiedenen Tücher & Tragehilfen testen.



➔ **Anmeldung bei: Sabrina Schöffler**

Trageberaterin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Tel: 0157 351 90 262, **Mail:** info@elternkurse-limburg.de

1. Mittwoch, von 09.30 - 12.00 Uhr

Januar + April fällt aus

04.02./04.03./06.05./03.06.2026

FamilienCafé

Austausch und tolle Inputs

für Mamas & Papas zum Familienalltag und dessen Herausforderungen. Bei **Regine** und **Katja** findet man immer ein offenes Ohr. Und ab und zu werden interessante Kooperationspartner vorgestellt.



2. Mittwoch, von 09.30 - 12.00 Uhr

14.01./ 11.02./11.03./08.04./13.05.2026, Juni fällt aus

11.02.2026 **wellcome** - Praktische Hilfen nach der Geburt

Nicole Merz, Koordinatorin

11.03.2026 **Diakonie** - Sozialpädagogische Familienhilfe,

Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung

Sabine Ungeheuer und **Daniela Ewerth**



Unser Mama Mia Team



Sabrina



Katja



Regine



Ilona



Nadine

SchlummerCafé

Baby - und Kleinkindschlaf ganz entspannt



Manchmal fühlt man sich unsicher, überfordert oder einfach nur müde. Hier lernt man die liebevolle Einschlaf-Begleitung kennenlernen und erhält Impulse zum Thema Schlaf. Ganz wichtig ist auch der Austausch mit anderen Schwangeren + Eltern, die genauso fühlen.

➔ **Anmeldung bei: Ilona Kinsvater**

Ganzheitliche Kinderschlafberatung

Tel: 0170 7379868, **Mail:** ilona@schlummer-glueck.de



3. Mittwoch, von 09.30 - 12.00 Uhr

21.01./18.02./18.03./15.04./20.05./17.06.2026

MilchCafé

Das etwas andere Frühstück

mit der Hebamme **Nadine Lässig**



Für Mütter mit Neugeborenen - oder solche, die kurz vor der Entbindung stehen.

Die Zeit vor der Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist besonders.

Sehr aufregend - vieles ist neu!

Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen - das ist eure Zeit! Es wird auch über das Stillen gesprochen.

4. Mittwoch, von 09.30 - 12.00 Uhr

28.01./25.02./ 25.03./22.04./27.05./24.06.2026

SpielkreisCafé



Die Spielkreise sind für alle Eltern mit Kleinkindern, die ein lockeres Zusammensein mit anderen suchen.

Euer Kind ist mittlerweile schon sehr mobil und erkundet die Welt mit großem Interesse.

Dann laden wir euch und euer Kind (ab ca. 1 Jahr) herzlich ein.

In der offenen Atmosphäre des Spielkreises sammeln die Kinder Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Es werden Sing-, Finger- & Bewegungsspiele angeboten.

Und die Kinds erkunden mit ihren Eltern Farben, verschiedene Elemente und Materialien.

➔ Anmeldung erforderlich!

Mitglieder 3€
Gäste 5€

Jeden **Montag + Freitag**, von **9.30 - 12.00 Uhr**
Außer 03+06.04./01+08.+15.+25.05./05.06.2026

Elterntreff

Unser Elterntreff ist ein Angebot für alle Eltern.

Es erwartet euch der

- * Austausch mit **Regine** und untereinander
- * Gemütliches Beisammensein
- * Nette Begegnungen
- * Kinderangebote
- * Kaffee und Kuchen



➔ Kommt ohne Anmeldung vorbei!

Kostenfrei,
nur Umlagen

Jeden **Montag + Freitag**, von **14.30 - 17.00 Uhr**
Außer 03+06.04./01+08.+15.+25.05./05.06.2026

Tauschkoffer für alle!

Ab 2026 im Offenen Treff

Tauschen statt Wegwerfen

– bringt gute kleine Dinge vorbei

z.B. Deko, Bücher, Karten und findet neue Schätze!

(Bitte keine Kleidung mitbringen)



Alles sollte sauber, funktionsfähig und in gutem Zustand sein.

So schaffen wir im Müze gemeinsam mehr Nachhaltigkeit und haben Freude am Teilen.

Unsere Motto-Wochen

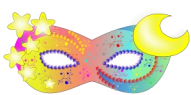
Mehrmals im Jahr steht der Offene Treff unter einem besonderen Motto.

Dann ist es besonders bunt und fröhlich.

Es wird liebevoll dekoriert und es gibt zum Motto passende kleine Besonderheiten.

Gemeinsam genießen wir zusammen die jeweilige Jahreszeit.

Passend dazu gibt es auch zusätzlich mal das ein oder andere Motto-Frühstück.



16.02 bis 20.02.26

Faschingswoche

(leckere Kreppel & kommt gerne verkleidet)



30.03 bis 03.04.26

Osterwoche

(bunte Eier, Hefezopf)



15.06 bis 19.06.26

Sommerwoche

(Obst, leckere kühle Getränke, Eiskaffee)

4. Kurse & Vorträge

Angebote von externen und internen Anbietern

Hier kann man Neues lernen & sich weiterentwickeln.

Die Bereiche sind unterteilt in:

- Eltern & Kinder
- Gesundheit / Kreativ
- Bildung / Sprache

Anmeldung:

Bitte direkt bei dem jeweiligen Kursleiter

Ort:

Entweder in der Zweigstelle, Hospitalstraße 10
oder im Hauptsitz in der WERKStadt



Christine Rentz-Alarcon

Hebamme

Anmeldung: 0176 700 17 858

Mail: chrisirentz@yahoo.de

Ort: Müze Zweigstelle, Seminarraum 1
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Rückbildungsgymnastik am Vormittag

Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.

- * Fachgerechte Anleitung von gezielter Gymnastik dadurch gewinnt man Kraft + Stabilität
- * Rückbildungsvorgänge werden effektiv unterstützt
- * Des Weiteren findet ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt statt.
- * Fragen zum Thema Stillen und Entwicklung des Kindes sind jederzeit willkommen.
- * Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- * 7 Kurstage



Dienstag, von 09.30 - 11.00 Uhr

Kurs 1: ab 20.01.2026

Kurs 2: ab 28.04.2026



Antje Graeff

Hebamme, Yoga- und Beckenbodentraining

Anmeldung: 0171 31 41 586

Mail: info@antjegraeff.de **HP:** www.antjegraeff.de

Ort: Müze Zweigstelle, Seminarraum 1
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Rückbildungsgymnastik am Nachmittag

Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.

- * Fachgerechte Anleitung von gezielten Gymnastik dadurch gewinnt man Kraft + Stabilität
- * Rückbildungsvorgänge werden effektiv unterstützt
- * Durch den Mix aus Yoga, Pilates und Beckenbodentraining wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt
- * Weitere Themen: Entwicklung des Kindes & Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt.
- * Infos zur Beikost (hierzu kann nach Absprache ein weiterer Termin zur individuellen Beikostberatung vereinbart werden!)
- * Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- * je 8 Kurstage

Kurs 1: **Montag**, ab 05.01.2026, je von **17.30 – 18.45 Uhr**

Kurs 2: **Montag**, ab 13.04.2026, je von **17.30 – 18.45 Uhr**



Geburtsvorbereitungskurs: Body and Mind

Gestärkt, gut vorbereitet und informiert für die Geburt

Themen des Kurses:

- * Körper- und Bewegungsübungen, Atemtechniken,
- * Übungen aus Yoga und Beckenbodentraining,
- * Entwicklung eines positiven Mindsets,
- * Viele wertvolle Informationen
- * Anliegen und Fragen
- * Ein Partnerabend
- * Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- * 6 Kurstage



Bildquelle: 123 RF

Donnerstag, ab 05.02.2026, je von **18.00 - 20.00 Uhr**



Christine Martin

Kinderkrankenschwester + Erste-Hilfe-Trainerin

Anmeldung: info@little-help.net

Ort: Müze Zweigstelle, Sprachcafé / Seminarraum 1
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Erste-Hilfe-Kurs am Baby & Kleinkind



Praktisches und hilfreiches Wissen,

um in Notfallsituationen angemessen und sicher reagieren zu können. Hier lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist. Vor allem ist Christine Martin die Sicht als Mutter wichtig! Die Themen sind:

Der Notruf - Fieberkrampf - Verschlucken - Pseudokrupp - Reanimation - Plötzlicher Kindstod

Kosten bitte bei der Kursleiterin erfragen!

Montag, von 10.00 -13.00 Uhr

Kurs 1: 19.01.2026, Kurs 2: 09.02.2026

Kurs 4: 20.04.2026, Kurs 5: 08.06.2025

Samstag, von 10.00 -13.00 Uhr

Kurs 3: 07.03.2026

Erste-Hilfe für Kinder von 5-9 Jahren



Notruf absetzen ist kinderleicht!

Anhand von Bildergeschichten und Rollenspielen wird spielerisch und kindgerecht der Umgang mit Notfallsituationen nahegebracht und soziale Kompetenzen gestärkt. Die Themen sind:

Notrufnummer - Notruf absetzen- Unfallprävention- Wundversorgung - stabile Seitenlage - Verbandkasten
Und alle Kids bekommen eine Urkunde + Notfallkarte mit den wichtigen Nummern für zu Hause.

Kosten bitte bei der Kursleiterin erfragen!

Mittwoch, von 16.00 -17.30 Uhr

Kurs 1: 04.02.2026, Kurs 2: 22.04.2026



Isabel Demleitner-Bormann

Kursleiterin

fitdankbaby Mini+Maxi®

Gebiet Limburg und Runkel

Anmeldung: 0157 375 59 663

Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de

Ort: Müze Zweigstelle, Seminarraum 1

Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Fitdankbaby MINI®

- ein mitreißender Kurs für Mamas

Die Spielzeit fürs Baby und Sport wird hier kombiniert. Das Baby ist immer dabei und wird bei vielen Übungen mit eingebunden.

Die ganz Kleinen sind eng im speziell entwickelten fitdankbaby-Gurt® an die Mama gekuschelt und haben so sicheren Halt.

Und die Größeren machen aktiv bei Gymnastik und Aerobic für Mama eine gute Figur und sind somit die Trainingsgewichte für Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenübungen sowie für den Rückensport.

Ein idealer Kurs für Mamis, die sich gerne austauschen, formgebend bewegen und neue Fördermöglichkeiten fürs Baby kennenlernen möchten.

8 Kurstage / Einstieg ist jederzeit möglich

Freitag, von 09.00 - 10.15 Uhr

Kosten und Kursdaten: siehe www.fitdankbaby.de



Fitdankbaby MAXI®

Ein toller fitdankbaby MAXI® Kurs

mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und tollen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter!

Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst.

8 Kurstage / Einstieg ist jederzeit möglich

Montag, von 15.30 - 16.45 Uhr

Kosten und Kursdaten: siehe www.fitdankbaby.de





Renate Avramis

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt
Klassische Homöopathie + Orthomolekulare Medizin

Anmeldung: 06432 3418014

Mail: renate.waechter@gmx.de

Ort: Müze Zweigstelle, Sprachcafé
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Vortrag: Allergien und sonstige Störungen



Allergien, Neurodermitis, Konzentrationsschwierigkeiten
und Verhaltensauffälligkeiten sind Beispiele für
Störungen im Gleichgewicht auf körperlicher,
geistiger und seelischer Ebene.

Die ganzheitliche Homöopathie kann mit ihrer
harmonisierenden Wirkung alle drei Ebenen
beeinflussen und Kindern und Erwachsenen zur
Gesundheit verhelfen.

Kosten: 5 €

Montag, 26.01.2026 um **19.30 Uhr**

Vortrag: Schmerzspirale

Wege aus der Schmerzspirale



Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen
z.B. des Bewegungsapparates.

Die ganzheitliche Homöopathie bietet die Möglichkeit
die Schmerzen zu lindern oder zu beheben.

Kosten: 5 €

Montag, 23.02.2026 um **19.30 Uhr**



Antje Graeff

Hebamme,
Yoga- und Beckenbodentraining

Anmeldung: 0171 31 41 586

Mail: info@antjegraeff.de **HP:** www.antjegraeff.de

Ort: Müze Zweigstelle, Seminarraum 1
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



V o r t r a g: Gesunder Beckenboden

Der Beckenboden und seine Stärken und Schwächen

Wie kann man einen tragfähigen, elastischen-aktiven und schmerzfreien Beckenboden erreichen?

Die wichtige Muskelgruppe der Körpermitte wird oft stark beansprucht. Sie braucht Aufmerksamkeit, Training aber auch Entspannung und Ruhe. Man wird über die Anatomie des Beckenbodens aufgeklärt und erhält hilfreiche Tipps. Zeit für Fragen und Austausch ist gegeben. Geeignet für Frauen & Männer jeden Alters!

Kosten: 10 €

Freitag, 27.02.2026 von **18.00 – 19.30 Uhr**



Beckenbodentraining

Geeignet für Frauen jeden Alters!

Mit kräftigender Beckenbodengymnastik und bewussten Wahrnehmungsübungen wirkt man einer Blasenschwäche/Reizblase entgegen.

Zahlreiche Tipps, Infos und die Umsetzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen des Kurses. Atmungs-, Entspannungsübungen, Zeit für Gespräche und der Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

Kosten: bitte bei der Kursleiterin erfragen.

Zuschuss durch die Krankenkasse möglich.

Je 8 Kurstage

Kurs 1: **Montag**, ab 05.01.2026, je von **19.00 – 20.30 Uhr**

Kurs 2: **Montag**, ab 13.04.2026, je von **19.00 – 20.30 Uhr**





Victoria Demleitner

Sportcoach

Anmeldung: Im Müze-Büro 06431 975 4440

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Kosten: kostenfrei

Ort: Müze Hauptsitz, Offener Treff,
Joseph-Schneider-Straße 1, Limburg



Zumba – Tanz dich fit!

- Es richtet sich ausschließlich an Frauen!

Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout, das Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Hip-Hop mit einfachen Fitnessübungen kombiniert.



Man braucht keine Vorkenntnisse – nur Spaß an der Bewegung.

Ob man Kalorien verbrennen, die Ausdauer verbessern oder einfach den Kopf frei bekommen möchte – Zumba ist für alle geeignet.

Hier kann man sich mit guter Laune und mitreißender Musik fit halten und erleben wie viel Freude Bewegung machen kann! Es besteht eine Warteliste!

Der Kurs ist kostenfrei. Er wird über das Förderprogramm des Landes Hessen „Sport integriert Hessen“ in Zusammenarbeit mit der Stadt Limburg finanziert.

Kostenfrei
für alle!



Mittwoch, wöchentlich von **19.15 - 20.15 Uhr**
Kurzfristige Änderungen vorbehalten!



Dagmar Ingenito

Anmeldung: dagmar@ingenito.de

Kosten: pro Kurs: Mitglieder 25€, Gäste 35€
+ Material 10€ + Umlage (Verzehr)

Infos: Es sind 3 Nähmaschinen vor Ort oder eigene Maschine mitbringen
Kaffee, Tee und Gebäck versüßen den Workshop.
Weitere Verpflegung mitbringen oder wir bestellen am Sa. etwas.

Ort: Müze Hauptsitz, Offener Treff,
Joseph-Schneider-Straße 1, Limburg



Wochenend-Nähworkshop

- für Erwachsene (Anfänger)

Willkommen sind alle, die nähen lernen möchten,
die Themen sind:

- * Grundlagen
- * Tipps und Tricks rund ums Nähen
- * Wie funktioniert eine Nähmaschine?
- * Was gibt es für Stoffe?
- * Zusammen nähen wir dann z.B. ein Utensilo.

Besprechung: **Montag**, 13.04.2026 von **18.00 – 19.30 Uhr**
Workshop: **Samstag**, 18.04.2026 von **09.30 – 16.00 Uhr**



Mitglieder
erhalten
Rabatt

Wochenend-Nähworkshop

- für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Willkommen sind alle Nähbegeisterten,
die Themen sind:

- * Vertiefen der Grundlagen
- * Tipps und Tricks rund ums Nähen
- * Wie funktioniert neben der Nähmaschine
z.B. eine Overlock oder eine Coverlock?
- * Was gibt es für Stoffe?
- * Zusammen nähen wir z.B. ein Shirt, eine bequeme
Hose oder beenden ein angefangenes Projekt.

Besprechung: **Montag**, 04.05.2026 von **18.00 – 19.30 Uhr**
Workshop: **Samstag**, 09.05.2026 von **09.30 – 16.00 Uhr**



Mitglieder
erhalten
Rabatt



Alina Schöffler und **Paul von Büren**

selbst. Buchhalterin Finanzberater

Anmeldung: 0175 6301576

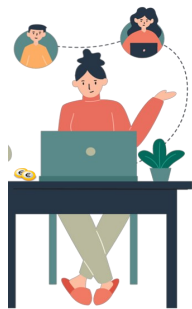
Mail: info@buchhaltungsservice-schoeffler.de

Kosten pro Kurs: 25 € (min. 5 TN)

Ort: Müze Zweigstelle, Sprachcafé
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche)



Finanzfit für Familie & Beruf



Der Kurs zeigt, wie sich Finanzen und Versicherungen im Alltag optimieren lassen – von Sparstrategien über Haushaltskasse bis zu steuerlichen Vorteilen für Familien und Berufstätige.

Verständlich, praxisnah und alltagstauglich!

Mittwoch, 13.05.2026 von **17.30 - 20.00 Uhr**

Für DICH – Finanzwissen für junge Leute, Arbeitnehmer und Existenzgründer



In diesem Kurs geht es um das, was wirklich zählt:

Finanzen, Versicherungen, Sparen und den Einstieg in Beruf und Selbstständigkeit - verständlich, praxisnah, motivierend.

Freitag, 12.06.2026 von **17.30 - 20.00 Uhr**

Finanzpower für Unternehmerinnen



Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen für selbstständige Frauen rund um Finanzen und Strategien.

Mit Fokus auf unternehmerisches Know-How, kluge Planung und nachhaltigen Erfolg.

Samstag, 13.06.2026 von **09.00 - 11.30 Uhr**



Frau Cudic und Frau Lehrer

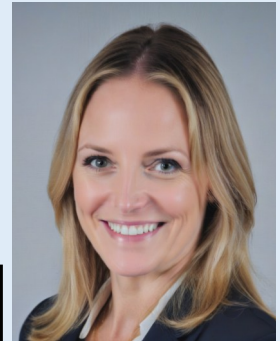


(Berufsberaterinnen im Erwerbsleben
der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar)

Kosten: kostenfrei

Ort: Veranstaltung für Migrantinnen
in der Müze Zweigstelle, Sprachcafé

Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche)



Beide Veranstaltungen finden in Kooperation mit Frau Fachinger (Jobcenter) und Frau Walter (Beauftragte Chancengleichheit der Arbeitsagentur) statt!

Online-Veranstaltung

Zeit für Neues - Ihr Weg zurück ins Berufsleben

Sie möchten beruflich wieder einsteigen?



Sie erhalten wertvolle Informationen, Tipps und Tricks zum beruflichen (Wieder-) Einstieg z.B. nach einer Familienphase oder Pflege von Angehörigen. Nutzen Sie die Chance für Informationen.

Im Anschluss können gerne Fragen gestellt werden!

Anmeldung:

ONLINE

Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de

Bitte melden Sie sich bis zum 16. Februar 2026
Den Link zur Teilnahme erhalten sie anschließend

Donnerstag, 19.02.2026 von 09.00 - 10.30 Uhr

Berufsorientierende Veranstaltung

- für Frauen mit Migrationshintergrund



Hier kann man sich über verschiedene Berufe informieren, Fähigkeiten entdecken und den Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt zu planen. Es ist eine Chance, die beruflichen Ziele zu erreichen und neue Wege zu gehen. Maximal 10 Teilnehmer.

Ein Sprachniveau von B1/B2 ist empfehlenswert.

Anmeldung: a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de

oder Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de

Donnerstag, 12.03.2026 von 09.30 - 11.00 Uhr

Angelika Hedrich

Koordinatorin für Sprach- und Migrationsangebote

Tel: 06431 975 44 46

Do. von 9.00 - 9.30 Uhr! Termine nach Vereinbarung!

Mail: a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de

Kosten: kostenfrei

Ort: Müze, Zweigstelle, Sprachcafé

Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Deutsch 4U Offene Sprachcafés

- für Frauen mit Fluchterfahrung

Sprache lernen – Kultur verstehen – Orientierung

Die Treffs möchten die Teilnehmerinnen unterstützen, sich in der neuen Umgebung und mit dem neuen Alltag zurechtzufinden.

Die Integration soll gefördert werden nach der Methode: zuschauen – mitmachen – selbstmachen.

Das Projekt setzt auf zwei Strategien:

- * zum einen den Spracherwerb in Alltagssituationen zu fördern,
- * zum anderen mit den Teilnehmerinnen kleine Projekte anstoßen, die auf deren Fähigkeiten und Talenten beruhen.

Es gibt Kinderbetreuung (1-3 Jahre) für Kinder, die (noch) keinen Kindergarten besuchen. Anmeldung erforderlich!

➔ Alle Treffs finden nicht während der hessischen Schulferien statt!

Onlinekurs für Fortgeschrittene (auf Anfrage)

Dienstag + Freitag von **9.00 - 12.00 Uhr**

Offen für Frauen aus der Türkei, Albanien, Kosovo, Marokko, Algerien, (EU-Bürgerinnen nur auf Anfrage)

Mittwoch + Donnerstag von **9.00 - 12.00 Uhr**

Offen für zugewanderte Frauen z.B. aus Afrika, Asien, Syrien, Irak, Iran, Afghanistan, Eritrea, Somalia, (EU-Bürgerinnen nur auf Anfrage)

Dienstag + Donnerstag von **14.00 - 17.00 Uhr**

Offen für Frauen aus der Ukraine



5. Beratung & Begleitung

Lassen sie sich von uns beraten!

- Für Alle: Allgemeine Lebensberatung
- Für Eltern: Elternbegleitung, Elternservice

Anmeldung: Bitte direkt bei dem jeweiligen Berater

Ort: Entweder in der Zweigstelle, Hospitalstraße 10
oder im Hauptsitz in der WERKStadt



Nicole Jost



Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A, Weiblichkeitspädagogin/
Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit

Tel: 06431 975 44 46 ; **Handy:** 0170 7832315

Erreichbarkeit: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Mail: n.jost@muetterzentrum-limburg.de

Kosten: kostenfrei

Ort: Müze, Zweigstelle, Sprachcafé
Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Allgemeine Lebensberatung

Manchmal hilft schon ein Gespräch...

Das psychosoziale Beratungs- und Hilfeangebot umfasst das Spektrum der Hilfe für Menschen in psychischen, sozialen, familiären, beruflichen und wirtschaftlichen Problemlagen.

Im Gespräch erarbeiten wir gemeinsam Ihre Anliegen und finden mögliche Lösungsansätze.

Sie selbst bestimmen zu jeder Zeit die Themen, Ziele und das Tempo.

Wichtig:

Psychosoziale Beratung ersetzt KEINE Psychotherapie!

Beratungen nur nach vorheriger Terminabsprache:

Mittwoch, von 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

(Beratungsbüro, Hospitalstraße 10, 65549 Limburg)

Donnerstag, von 9.00 Uhr - 15.00 Uhr (nur telefonisch)

Elternbegleitung

Das Kind ist da — und die Welt steht Kopf!

Für Eltern ist gerade die erste Zeit mit Kind eine große Herausforderung!

Wir unterstützen Sie als frisch gebackene Mütter und Väter mit unserer Elternbegleitung:

- * Mama-Mia-Angebote
- * Eltern-Kind-Gruppen
- * Elternaustausch
- * Beratung und Betreuung
- * Seminare und Kurse

Infos: **Nathalie Meurer, Ramin Malikzada,
Giovanni Panto, Regine Reuter-Krenzer**

Tel: **0 64 31 975 444 9**

Ort: Müze Hauptsitz, Joseph-Schneider-Straße 1, LM

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de



Infos: **Fabienne Krombach**

Tel: **0 64 31 975 444 3**

Ort: Müze Zweigstelle, Hospitalstraße 10, LM
(2. Stock, Eingang rote Rutsche)

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de



Nathalie
Meurer



Ramin
Malikzada



Giovanni
Panto



Regine
Reuter-Krenzer



Fabienne
Krombach

Servicestelle Kindertagespflege

Genau so einzigartig wie Ihr Kind, ist auch Ihre familiäre Situation. Deshalb gehen wir individuell auf Ihre Fragen zu möglichen Betreuungsformen ein.

Sollten Sie sich als Betreuungsform für die Kindertagespflege entscheiden, können Sie dem Elternservice einen Vermittlungsauftrag erteilen und wir suchen für Sie in unserer umfassenden Vermittlungskartei unverbindlich nach einer geeigneten Kindertagespflegeperson.

Ebenso stehen wir den Kindertagespflegepersonen beratend zur Seite und bieten für anerkannte Kindertagespflegepersonen Fortbildungen an. Unsere aktuellen Fortbildungsangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Babysitter - Eine kleine Entlastung im Familienalltag

Babysitter sorgen dafür, dass Ihre Kinder während Ihrer Abwesenheit keine Langeweile haben. Nach einem persönlichen Beratungsgespräch in unserem Elternservice (welches einmalig 15€ kostet), starten wir mit Hilfe der Vermittlungskartei, die unverbindliche Suche nach einem geeigneten Babysitter für Sie.

Die Babysitter aus unserer Vermittlungskartei sind mindestens 14 Jahre alt. Sie sind uns persönlich bekannt, erfahren im Umgang mit Kindern und viele haben einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert.

Gerne stehen wir Ihnen, auch nach der Vermittlung, bei all Ihren Fragen und Anliegen in Bezug auf die Babysitterbetreuung zur Seite.

Infos: **Nicole Jost**
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Tel: **06431 975 444 6** oder **0170 783 231 5**
Erreichbarkeit: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
Beratungstermine nach Absprache!

Mail: elternservice@muetterzentrum-limburg.de

Ort: **Büro: Elternservice**
Müze Zweigstelle, Hospitalstraße 10, LM
(Hochparterre, Eingang rote Rutsche)



Nicole Jost



6. Kinderbetreuung

Little Bird ist die neue **digitale Kitaplatzvergabe** der Stadt Limburg. Die Online-Anmeldesoftware „Little Bird“ kann über die städtische HP: <https://www.limburg.de/Kindertageseinrichtungen/> als auch über den direkten Link aufgerufen werden: <https://portal.little-bird.de/Limburg>

Das Familienzentrum Müze e.V. ist in Limburg Träger von

3 Kindertageseinrichtungen

Verschiedene Betreuungskonzepte helfen Eltern, das passende Modell zu finden!!

Krabbelstube Müze

Waldkindergarten Müze

WERKStadt-Kita Sonnenschein

Unser Konzept für die Kitas

- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Nachhaltigkeit und Fairness: das Müze ist zertifiziert als Faire Kita



Außerdem bieten wir noch an:

Regenbogengruppe

Dies ist kein Regelkindergarten, sie ist gedacht für familiäre Notlagen. Oder um Erziehungsberechtigten die Teilnahme an einem bestehenden Sprachkurs/Maßnahme zu ermöglichen.

➔ Weitere Infos zu den gibt es auf den folgenden Seiten



Krabbelstube

Krabbelstube Müze

**Betreuung für Kinder
von 6 Monaten (vorrangig ab 1-3 Jahren)**

- Drei Gruppen mit bis zu 10 Kindern
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Ruheräume (Mittagsschlaf/Schläfchen zwischendurch)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 07.30 - 17.00 Uhr

Frühdienst von 07.00 - 07.30 Uhr

Spätdienst von 12.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Fabienne Krombach

Tel: 0 64 31 975 44 43

Mail: krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Büro: Krabbelstube

Müze Zweigstelle,

Hospitalstraße 10 (Eingang rote Rusche), LM



Waldkindergarten Müze

**Betreuung für Kinder
von 3 Jahren (bis Eintritt in die Schule)**

- Zwei Gruppen mit je 20 Kindern
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Waldkindergartenbauwagen

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 - 16.00 Uhr

Frühdienst von 07.30 - 08.00 Uhr

Leitung: Giovanni Panto

Tel: 0 64 31 975 44 49

Mail: waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Büro: Waldkindergarten

Müze Hauptsitz,

Joseph-Schneider-Straße 1, LM





WERKStadt-Kita Sonnenschein

**Betreuung für Kinder
von 2 Jahren (bis Eintritt in die Schule)**

- Zwei Gruppen mit je 25 Kindern
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Es gibt einen Bewegungsraum, Schlafrum, Differenzierungsraum und einen Speisesaal

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 07.30 - 17.00 Uhr

Frühdienst von 07.00 - 07.30 Uhr

Leitung: Ramin Malikzada

Tel: 0 64 31 975 444 9

Mail: werkstadtkita@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Büro: WERKStadt-Kita

Müze Hauptsitz,
Joseph-Schneider-Straße 1, LM



Regenbogengruppe

Sprachkurs-/Maßnahmen-/Notlagenkinderbetreuung

Um Erziehungsberechtigten die Teilnahme an einem bestehenden **Sprachkurs/Maßnahme** zu ermöglichen, bietet unsere Regenbogengruppe für

Kinder im Alter von 1-3 Jahren

eine individuelle und liebevolle Betreuung an.

Auch bei **familiären Notlagen** stehen wir Ihnen sehr gerne zur Seite und unterstützen mit Kinderbetreuungsplätzen.

Über die Möglichkeiten und Kosten beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Betreuung:

Montag bis Freitag von 8.00 -13.00 Uhr
für max. 3 Tage pro Woche

Kontakt:

Nicole Jost

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Tel: **06431 975 444 6** oder **0170 783 231 5**

Erreichbarkeit: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
Termine nach Absprache!

Mail: n.jost@muetterzentrum-limburg.de

Ort: **Büro: Regenbogengruppe**
Müze Zweigstelle, Hospitalstraße 10, LM
(Hochparterre, Eingang rote Rutsche)



Zur Info: Es handelt sich bei der Regenbogengruppe um KEINEN Regelkindergarten

Es ersetzt daher nicht die Registrierung über den direkten Link:
<https://portal.little-bird.de/Limburg>

7. Müze intern / Verein



Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.



Telefon: 06431 975 444 0

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Hauptsitz: Joseph-Schneider-Str. 1

Zweigstelle: Hospitalstr. 10, 65549 Limburg



Geschäftsleitung



Bettina Demleitner



Christiane Liebendörfer



Nathalie Meurer

Verwaltung



Bettina Müller



Christiane Schramm



Elena Bruschi-Broicher



Isabel Demleitner-Bormann

Allgemeine Hinweise zu Veranstaltungen / Kursteilnahme

Infos + Anmeldung bitte direkt bei der jeweiligen Kursleitung

Haftung

Das Familienzentrum „Müze“ e. V. haftet für Schäden, die durch den Besuch von Veranstaltungen entstehen, nur in den Fällen, in denen dem Familienzentrum oder den Kursleitern ein Verschulden nachgewiesen werden kann.

Datenschutz/Persönlichkeitsrechte

Das Familienzentrum Müze erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder, Nutzer und Kursteilnehmer unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in unserer Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben.

Weitere Infos Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Anfragen an: datenschutz@muetterzentrum-limburg.de

Wenn ihr uns unterstützen möchtet:

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze .V.“

♥ Mütterzentren verbinden die Menschen miteinander. Sie schaffen Gemeinschaft dort, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinander gehen.

♥ Hier findet man Kontakt und Freundschaften, praktische Hilfe im Alltag, Raum zur Entfaltung und Anstöße zur Weiterentwicklung.

♥ Der Austausch und das Lernen voneinander gehören zu den wichtigen Säulen der Mütterzentren.

♥ Sie stellen durch ihre vielfältigen Angebote, Kurse und Dienstleistungen ein breites Unterstützungsnetz für Familie und Nachbarschaft bereit.

♥ Alle arbeiten nach dem Selbsthilfeprinzip mit dem Motto:

**“Jeder Mensch kann etwas besonders gut!
Gemeinsam schaffen wir das, was wir wollen & brauchen.“**

Unser Müze ist nach wie vor ein gemeinnütziger Verein.

Das, was wir anbieten und umsetzen, wird von vielen Mitgliedern, Aktiven, Freiwilligen und auch Hauptamtlichen getragen. Wir freuen uns über Anregungen, Unterstützung und das Mitwirken von Vielen!

Unser Haus ist so bunt, wie die Menschen, die mitmachen, die zu Besuch kommen, die Spaß haben und auch Lust haben, das Haus mitzugestalten.

Wir freuen uns über Ehrenamtliche, Ideen, Angebote und Aktivitäten und helfen gerne diese umzusetzen.

Nach dem Motto: ZUSCHAUEN — MITMACHEN — SELBER MACHEN!

Gemeinsam für unser Müze

Unser Offener Treff ist kein gastronomischer Betrieb. Im Rahmen der Vereinstätigkeit richten wir für Mitglieder Frühstücke aus & treffen uns mal zum Mittagstisch. Mitglied werden heißt, das Müze zu unterstützen, Teil unserer Gemeinschaft zu sein und mitzumachen – und für Mitglieder gibt es besondere Aktionen und Vergünstigungen.

Diese speziellen Angebote & Infos findet man hier im Mitgliederbereich.

Mitgliedschaft:

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr: **48€ / 30€** Sprecht uns gerne an!

7.2. Mitgliederangebote (geschlossene Treffen)

Kosten: Umlage (Verzehr)
Ort: Offener Treff, Joseph-Schneider-Straße 1, Limburg
Anmeldung: Katja Harder
Tel: 0 64 31 975 444 5
Mail: offenertreff@muetterzentrum-limburg.de

WERK
Stadt



Frauen-Frühstück

- für Frauen jeden Alters

Es ist schön, den Tag in Gesellschaft zu beginnen. In gemütlicher Atmosphäre kann man hier gemeinsam frühstücken, sich austauschen und neue Leute kennenlernen.

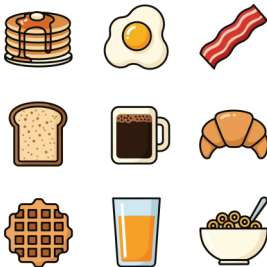
Dienstags, jeweils von **09.30 - 12.00 Uhr**

Motto - Frühstücke

- ganz besondere Frühstücke

1. Donnerstag, von **09.30 - 12.00 Uhr**

Januar und Juni fällt aus



05.02.2026 Konfetti-Frühstück (komm verkleidet)

05.03.2026 Weltfrauentags-Frühstück

02.04.2026 Osterfrühstück

07.05.2026 Erdbeerliebe trifft Mutterliebe

Zusammen kochen – gemeinsam genießen

- ein schönes Kochabenteuer

Es wird eine Vorspeise, Hauptspeise und ein Dessert gekocht. Gemeinsam hat man Spaß und genießt dann das Essen in einer gemütlichen Runde.

Interessierte **jeden Alters** sind herzlich willkommen. Gerne kann man auch nur zum Essen vorbeikommen.

2. Donnerstag, kochen **10.00 Uhr** + essen **12.00 Uhr**

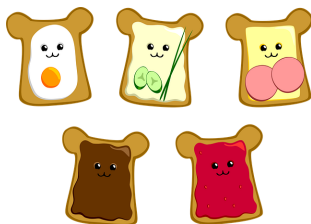
Januar und Mai fällt aus

12.02./12.03./09.04./11.06.2026



Kita - Eltern - Frühstück

- für aktive und ehemalige Eltern unserer drei Kitas



Bei Kaffee, Tee, Brötchen und guten Gesprächen ist Zeit zum Wiedersehen, Austauschen und Lachen.

Auch die Kitaleitungen sind dabei und freuen sich auf den persönlichen Kontakt, offene Fragen und neue Ideen und Anregungen!

3. Donnerstag, von **9.30-12.00 Uhr**

15.01./19.02./19.03./16.04./21.05./18.06.2026

Frühstück 50 +/-

- für Menschen mit Lebenserfahrung



Gemütlich frühstücken, lachen, erzählen und den Vormittag genießen. Eine schöne Gelegenheit, zu plaudern und neue Kontakte zu knüpfen!

letzter Donnerstag, von **09.30 bis 12.00 Uhr**

29.01./26.02./26.03./30.04./28.05./25.06.2026

NEU: Familienfrühstück

- für Familien in all ihren Formen



Bei frischen Brötchen, Kaffee und Leckereien ist Zeit zum Ankommen, Plaudern und Genießen. Kinder können spielen und neue Freundschaften schließen, während die Eltern in entspannter Atmosphäre ins Gespräch kommen.

Gemeinsam lachen, erzählen und den Tag ohne Eile beginnen – das Familienfrühstück ist ein Ort zum Wohlfühlen und Miteinander. Hier trifft man viele bekannte und neue Gesichter!

Samstag, jeweils von **9.30 - 12 Uhr**

14.03.2026 und 13.06.2026

8. Terminübersicht der Treffen

Diese Treffen finden alle im Hauptsitz in der WERKStadt statt



Generationsübergreifend



Eltern & Kinder



Mitglieder



Erwachsene & Senioren

	Wöchentlich	
Mo + Fr	SpielkreisCafé (außer am 03+06.04./ 01+08.+15.+25.05./ 05.06)	09.30 Uhr
Mo + Fr	Elterntreff (außer am 03+06.04./ 01+08.+15.+25.05./ 05.06)	14.30 Uhr
Di	Frauenfrühstück	09.30 Uhr
	Januar	
13.01.	Spieltreff	15.00 Uhr
14.01.	FamilienCafé	09.30 Uhr
15.01.	Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
15.01.	Schreibtreff	15.00 Uhr
20.01.	Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
21.01.	SchlummerCafé	09.30 Uhr
21.01.	Ideentreff: Weltknuddeltag	15.00 Uhr
27.01.	Treff 50+ -: Vorstellung des Gedächtnistrainings	15.00 Uhr
28.01.	MilchCafé	09.30 Uhr
29.01.	Frühstück 50+ -	09.30 Uhr
29.01.	Repairtreff	16.00 Uhr
	Februar	
03.02.	Treff: Älter werden mit Verstand: Anonymes Sorgentelefon	15.00 Uhr
03.02.	Treff: Kinder sind aus dem Haus	19.00 Uhr
04.02.	TrageCafé	09.30 Uhr
04.02.	Gute-Zeit-Treff	15.00 Uhr
05.02.	Motto: Konfetti-Frühstück	09.30 Uhr
05.02.	Digitaltreff	14 + 15 Uhr
10.02.	Spieltreff	15.00 Uhr
11.02.	FamilienCafé + wellcome	09.30 Uhr
11.02.	Treff: Gedächtnistraining	15.00 Uhr
12.02.	Zusammen kochen und genießen	10 + 12 Uhr
13.02.	Nähtreff	18.30 Uhr
17.02.	Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
18.02.	SchlummerCafé	09.30 Uhr
18.02.	Ideentreff: Karten kreieren & schreiben	15.00 Uhr
19.02.	Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
19.02.	Schreibtreff	15.00 Uhr
24.02.	Frauenfrühstück	09.30 Uhr
24.02.	Treff 50+ -: Achtsamkeit im Alltag integrieren	15.00 Uhr
25.02.	MilchCafé	09.30 Uhr
25.02.	Kreativtreff: Schmuckverwertung	15.00 Uhr
26.02.	Frühstück 50+ -	09.30 Uhr
26.02.	Repairtreff	16.00 Uhr

	März	
03.03.	 Treff: Älter werden mit Verstand: Clever einkaufen	15.00 Uhr
03.03.	 Treff: Kinder sind aus dem Haus	19.00 Uhr
04.03.	 TrageCafé	09.30 Uhr
04.03.	 Gute-Zeit-Treff	15.00 Uhr
05.03.	 Motto: Weltfrauentags-Frühstück	09.30 Uhr
05.03.	 Digitaltreff	14 + 15 Uhr
06.03.	 Der besondere Abendtreff: Tausch-Abend	18.30 Uhr
10.03.	 Spieltreff	15.00 Uhr
11.03.	 FamilienCafé + Diakonie	09.30 Uhr
11.03.	 Treff: Gedächtnistraining	15.00 Uhr
12.03.	 Zusammen kochen und genießen	10 + 12 Uhr
13.03.	 Nähtreff	18.30 Uhr
14.03.	 Familienfrühstück	09.30 Uhr
17.03.	 Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
18.03.	 SchlummerCafé	09.30 Uhr
18.03.	 Ideentreff: Ostergeschenke basteln	15.00 Uhr
19.03.	 Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
19.03.	 Schreibtreff	15.00 Uhr
24.03.	 Lesetreff: Buchvorstellung	15.00 Uhr
25.03.	 MilchCafé	09.30 Uhr
26.03.	 Frühstück 50+-	09.30 Uhr
26.03.	 Repairtreff	16.00 Uhr
31.03.	 Treff 50+-: Osterbräuche und Familientraditionen	15.00 Uhr
	April	
01.04.	 Gute-Zeit-Treff	15.00 Uhr
02.04.	 Motto: Osterfrühstück	09.30 Uhr
07.04.	 Treff: Älter werden mit Verstand: Interessantes zum Müze	15.00 Uhr
07.04.	 Treff: Kinder sind aus dem Haus	19.00 Uhr
08.04.	 FamilienCafé	09.30 Uhr
08.04.	 Treff: Gedächtnistraining	15.00 Uhr
09.04.	 Zusammen kochen und genießen	10 + 12 Uhr
10.04.	 Nähtreff	18.30 Uhr
14.04.	 Spieltreff	15.00 Uhr
15.04.	 SchlummerCafé	09.30 Uhr
15.04.	 Ideentreff: UP Deckeln – Bilder aus Deckeln herstellen	15.00 Uhr
16.04.	 Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
16.04.	 Schreibtreff	15.00 Uhr
21.04.	 Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
22.04.	 MilchCafé	09.30 Uhr
28.04.	 Treff 50+-: Mode im Leben einer Frau	15.00 Uhr
30.04.	 Frühstück 50+-	09.30 Uhr
30.04.	Repairtreff	16.00 Uhr

	Mai	
05.05.	Treff: Älter werden mit Verstand: Sturzprophylaxe	15.00 Uhr
05.05.	Treff: Kinder sind aus dem Haus	19.00 Uhr
06.05.	TrageCafé	09.30 Uhr
06.05.	Gute-Zeit-Treff	15.00 Uhr
07.05.	Motto: Erdbeerliebe trifft Mutterliebe	09.30 Uhr
07.05.	Digitaltreff	14 + 15 Uhr
12.05.	Spieltreff	15.00 Uhr
13.05.	FamilienCafé	09.30 Uhr
13.05.	Treff: Gedächtnistraining	15.00 Uhr
19.05.	Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
20.05.	SchlummerCafé	09.30 Uhr
20.05.	Ideentreff: Erdbeer-und Spargelrezepte	15.00 Uhr
21.05.	Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
21.05.	Schreibtreff	15.00 Uhr
22.05.	Der besondere Abendtreff: Cocktail-Abend	18.30 Uhr
26.05.	Treff 50+ -: Fotoalben und Familiengeschichten	15.00 Uhr
27.05.	MilchCafé	09.30 Uhr
27.05.	Kreativtreff: Knöpfe verwerten	15.00 Uhr
28.05.	Frühstück 50+ -	09.30 Uhr
28.05.	Repairtreff	16.00 Uhr
	Juni	
02.06.	Treff: Älter werden mit Verstand: Dorea Familie	15.00 Uhr
02.06.	Treff: Kinder sind aus dem Haus	19.00 Uhr
03.06.	TrageCafé	09.30 Uhr
03.06.	Gute-Zeit-Treff	15.00 Uhr
09.06.	Spieltreff	15.00 Uhr
10.06.	Treff: Gedächtnistraining	15.00 Uhr
11.06.	Zusammen kochen und genießen	10 + 12.00 Uhr
12.06.	Nähtreff	18.30 Uhr
13.06.	Familienfrühstück	09.30 Uhr
16.06.	Nachbarschaftstreff	15.00 Uhr
17.06.	SchlummerCafé	09.30 Uhr
17.06.	Ideentreff: Schnelle und leckere Brotzeitrezepte	15.00 Uhr
18.06.	Kita-Eltern-Frühstück	09.30 Uhr
18.06.	Schreibtreff	15.00 Uhr
23.06.	Lesetreff: Überraschungsgeschichten	15.00 Uhr
24.06.	MilchCafé	09.30 Uhr
25.06.	Frühstück 50+ -	09.30 Uhr
25.06.	Repairtreff	16.00 Uhr
30.06.	Treff 50+ -: Hitzeschutz- warum, weshalb, wieso	15.00 Uhr

Winterferien: 19.12.-02.01.2026 Krabbelstube
19.12.-09.01.2026 Müze, Offener Treff, Waldkita, WERKStadt-Kita Sonnenschein

Sommerferien: 20.07.-07.08.2026 Krabbelstube
27.07.-07.08.2026 Müze, Offener Treff, Waldkita, WERKStadt -Kita Sonnenschein

















Termine der Kurse und der Beratungen

Diese Termine finden statt im Hauptsitz in der WERKStadt
oder sie finden statt in der Zweigstelle, Hospitalstraße 10















	Kurse (kurzfristige Änderungen bei allen Kursen vorbehalten)	Wo	
05.01.	Rückbildung am Nachmittag (8x)		17.30 Uhr
05.01.	Beckenbodentraining (8x)		19.00 Uhr
19.01.	Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind		10.00 Uhr
26.01.	Vortrag: Allergien		19.30 Uhr
27.01.	Rückbildung am Vormittag (7x)		09.30 Uhr
04.02.	Erste Hilfe für Kinder (5-9J)		16.00 Uhr
05.02.	Geburtsvorbereitung (6x)		18.00 Uhr
09.02.	Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind		10.00 Uhr
19.02.	Online: Zeit für Neues - Ihr Weg zurück ins Berufsleben	online	09.00 Uhr
23.02.	Vortrag: Schmerzspirale		19.30 Uhr
27.02.	Vortrag: Gesunder Beckenboden		18.00 Uhr
07.03.	Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind		10.00 Uhr
12.03.	Berufsorientierung für Migrantinnen		09.30 Uhr
13.04.	Rückbildung am Nachmittag (8x)		17.30 Uhr
13.04.	Beckenbodentraining (8x)		19.00 Uhr
13.04.	Nähkurs für Anfänger (2x)		18.00 Uhr
20.04.	Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind		10.00 Uhr
22.04.	Erste Hilfe für Kinder (5-9J)		16.00 Uhr
28.04.	Rückbildung am Vormittag (7x)		09.30 Uhr
04.05.	Nähkurs für Fortgeschrittene (2x)		18.00 Uhr
13.05.	Finanzfit für Familie und Beruf		17.30 Uhr
08.06.	Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind		10.00 Uhr
12.06.	Für Dich - Finanzwissen		17.30 Uhr
13.06.	Finanzpower für Unternehmerinnen		09.00 Uhr
	Wöchentlich		
Mi	Zumba		19.15 Uhr
Di bis Fr	Deutsch 4U Sprachcafés (nicht in den hessischen Schulferien)		09.00 Uhr
Di und Do	Deutsch 4U Sprachcafés (nicht in den hessischen Schulferien)		14.00 Uhr
	Nach Absprache (8x)		
Mo	Fit dank baby Maxi ®		15.30 Uhr
Fr	Fit dank baby Mini ®		09.00 Uhr
	Beratungen nach Termin		
	Elternbegleitung		
	Elternservice		
	Allgemeine Lebensberatung		
	Beikostberatung		

8.2. Kontakte des Müze

 Müze e.V. Familienzentrum Limburg	Mail	Telefon	Wo
Büro Müze	info@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0	
Büro Krabbelstube	krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 3	
Büro Waldkindergarten	waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 9	
Büro WERKStadt - Kita Sonnenschein	werkstadtkita@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 9	
Betreuung: Regenbogengruppe Nicole Jost	n.jost@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Elternservice Nicole Jost	elternservice@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Geschäftsleitung Bettina Demleitner Christiane Liebendörfer Nathalie Meurer	info@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0	
Lebensberatung Nicole Jost	n.jost@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Sprachkurse Angelika Hedrich	a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Offener Treff Katja Harder	offenertreff@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 5	
Repairtreff Regine Reuter-Krenzer	Anmeldung im Büro Müze	06431 975 444 0	
Nähtreff Nicole Schoger	Anmeldung ➡	0172 74 29 107	
Programm Elena Bruschi-Broicher	programm@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 7	

Kontakte der Kursleiter

Kursleiter	Mail	Telefon	Wo
Arbeitsagentur & Jobcenter Zurück in den Beruf	Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de		online
Arbeitsagentur Berufsweg planen (Migrantinnen)	a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de	Anmeldung über die Sprachkurse 06431 975 444 6	
Renate Avramis Homöopathische Vorträge	renate.waechter@gmx.de	06432 341 801 4	
Isabel Demleitner-Bormann fitdankbaby®	isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de	0157 375 596 63	
Victoria Demleitner Zumba	info@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0	
Antje Graeff Rückbildung, Beckenboden, Geburtsvorbereitung	info@antjegraeff.de	0171 314 158 6	
Dagmar Ingenito Nähkurse	dagmar@ingenito.de		
Ilona Kinsvater SchlummerCafé	ilona@schlummer-glueck.de	0170 737 98 68	
Christine Martin Erste-Hilfe-Kurse	info@little-help.net		
Christine Rentz-Alarcon Rückbildung	chrisirentz@yahoo.de	0176 700 178 58	
Alina Schöffler + Paul von Büren Finanzkurse	info@buchhaltungsservice-schoeffler.de	0175 6301576	
Sabrina Schöffler TrageCafé	info@elternkurse-limburg.de	0157 351 902 62	
Annika Vieweg Kinder aus dem Haus	vieweg.herrmann@t-online.de	06431 779 879 1	



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander



Hand in Hand in jedem Alter

Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.

Hauptstelle: Joseph-Schneider-Str. 1, 65549 Limburg



Zweigstelle: Hospitalstraße 10, 65549 Limburg



Büro: 06431 975 444 0

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Das Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze“ e. V.
wird gefördert

von der Stadt Limburg,

dem Kreis Limburg-Weilburg,

dem Land Hessen und

dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Wir sind ein gefördertes Mehrgenerationenhaus, sowie ein gefördertes Familienzentrum in Hessen und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.

Wir sind Mitglied beim:

Bundesverband der Mütterzentren e. V.

Der Paritätische Hessen

Limburger Bündnis für Familie



Homepage



Facebook



Instagram



WhatsApp Kanal