



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander



Müze e.V.
Familienzentrum Limburg

Kursprogramm

2. Halbjahr 2025 (ab 18.08.)



Offen für alle Generationen



**Sprache, Rund um den Beruf
Gesundheit & Kreatives**

Offene Treffen, Frühstücke, Kaffee & Kuchen

INHALTSVERZEICHNIS

Wo finde ich welchen Raum?



S.4

Offener Treff - für alle Generationen

Willkommen im Offenen Treff

S.5

Offene Treffen (Di -Fr):

Offenes Frauenfrühstück

S.6

Stöbercafé

S.7

Müze Werkstatt

S.8

Café Kreativ

S.9

Lesecafé

S.10

Repair Café

S.11

Motto-Frühstücke

S.12

Offenes Nähcafé

S.13



Weitere **offene Treffen** für Alle:

→ im Elternprogramm + im Seniorenprogramm

Sprachcafés

Deutsch 4U



- Offene Sprachcafés

für Frauen mit Fluchterfahrung

S.14

Termine August - Dezember 2025 S.18

Kurse - Vorträge - Workshops

Rund um den Beruf

- Neu:** Zurück ins Berufsleben (nach der Familienzeit) S.16
 Berufsweg planen (für Migrantinnen) S.17
Neu: Aufbruch als Chance (Weiterbildung für Frauen) S.20

Gesundheitsthemen

- Neu:** Vortrag: Gesunder Beckenboden S.22
 Beckenbodentraining S.23
Neu: Vortrag: Ohne Hormone durch die Wechseljahre S.24
Neu: Vortrag: Autoimmunerkrankungen S.25
Neu: Ayurvedischer Wohlfühltag am Wochenende S.26

Kreatives

- Nähworkshop (Anfänger/Fortgeschrittene) S.28

Finanzen & Selbstwert

- Neu:** Workshop: Finanzielle Unabhängigkeit S.30

MGH Familienzentrum Müze e.V.

- Müze Infos S.31
 MGH & Familienzentrum Müze - was ist das? S.32
 Müze: Telefon + Kontaktliste S.34

Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.

Hauptstelle: (ab 18.08.25)
Joseph-Schneider-Str. 1
65549 Limburg



Hier finden die
„**offenen Treffen**“ statt:
vom Eltern-, Kurs-, Seniorenprogramm

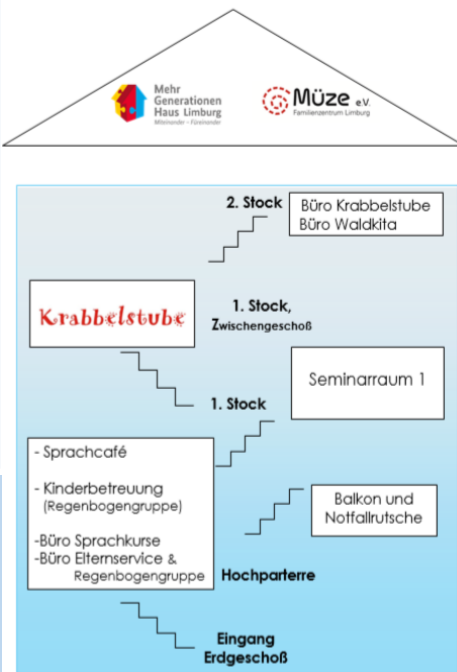


Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.

Zweigstelle:
Hospitalstraße 10
65549 Limburg



Hier finden die
„**Kurse**“ statt:
vom Eltern- und Kursprogramm



Willkommen im **Offenen Treff**

Das Café - der Offene Treff - ist das **Herz** des Hauses.
Es ist nicht nur ein Angebot, sondern eine wundervolle
Methode für Kontakt und Begegnung.
Somit ist es unsere **erste und zentrale Anlaufstelle**.

Alle sind jederzeit herzlich willkommen:
ob groß/klein, jung/älter, allein/mit Partner/als Gruppe.
Gemeinsam unter einem Dach!

Genießt bei uns ein **Frühstück** oder trefft euch
zu **Kaffee und leckerem selbstgebackenem Kuchen**.

➡ Bitte meldet Euch vorher an!

Offener Treff

Joseph-Schneider-Str. 1



Öffnungszeiten:

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

Anmeldung:

Katja Harder

Telefon:

0 64 31 975 444 5



Katja
Harder



Regine
Reuter-Krenzer



Christiane
Phillippi-Stahl



Elena
Bruschi-Broicher



Katrin
Wagner

Offenes Frauenfrühstück

Jeden Dienstagvormittag treffen sich Frauen jeden Alters im Offenen Treff.

In gemütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gefrühstückt und sich ausgetauscht.

Wir verwöhnen Euch mit einem reichhaltigen Angebot!



Termin: **Dienstags**, von **09.30 - 12.00 Uhr**
(außer am 23./30.12.2025)

Kosten: Umlage für Speisen/Getränke

Ort: **Offener Treff**
Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff
Katja Harder

Tel: **0 64 31 975 444 5**

Kleines Stöbercafé

Wir möchten gerne Ressourcen schonen!

Daher sammelt unser Müze Team für euch Accessoires, Deko, Schmuck, Bücher, Spiele und vieles mehr.



Kommt vorbei und stöbert ein wenig bei unserem wundervollen **Mini-Flohmarkt**.

➡ Bitte nichts mitbringen, wir bereiten alles für euch vor.

Wir freuen uns auf schöne Gespräche mit euch bei Kaffee und Kuchen.



Termin: Dienstag, **23.09.2025** von **15.00 bis 17.00 Uhr**

Kosten: Spende willkommen,
Umlage für Speisen/Getränke

Ort: **Offener Treff**
Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff

Katja Harder

Tel: **0 64 31 975 444 5**

Müze Werkstatt

Wechselnde Angebote für jedes Alter

Kochen, basteln, handarbeiten und sich austauschen und begegnen.

Daneben genießen wir verschiedene Leckereien und haben gemeinsam Spaß.



Hier sollen **alle Generationen** zusammenkommen können, die unser Haus so bunt und vielfältig machen !!! Jeder ist willkommen!

Termine: **3. Mittwoch**, von **15.00 -17.00 Uhr**

- | | |
|-------------|---|
| 20.08. 2025 | Kreative Ideen – für Alt und Jung |
| 17.09.2025 | Butterbrot Ideen - leckere Rezepte & Verkostung |
| 15.10.2025 | Schokofondue - mit Obst und Salzstangen |
| 19.11.2025 | Weihnachtsgeschenke
- Aroma-Zucker, Gewürz -Öl, Schmuck |
| 17.12. 2025 | Zimtschneckennachmittag
- gemütliches Beisammensein |

Kosten: Umlage für Speisen/Getränke
(+ggf. für Zutaten + Material)

Ort: **Offener Treff**
Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff
Katja Harder

Tel: **0 64 31 975 444 5**

Café Kreativ

Im 2. Halbjahr dreht sich wieder alles rund ums Wiederverwerten (Upcycling)

Gemeinsam gestalten wir aus Resten
schöne Deko oder kleine Geschenke.

Und ihr erhaltet Anregungen für zu Hause,
um die eigenen Reste zu verwerten!

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen
uns den Nachmittag.



Termine: 4. Mittwoch, von 15.00 -17.00 Uhr

24.09.2025 **Zeitschriften** wiederverwerten
(Collagen/Kalender/Notizbücher erstellen)

29.10.2025 **Stoffe** wiederverwerten
(Duftsäckchen/Kirschkernkissen/
Bienenwachstücher erstellen)

Kosten: Spende willkommen
+ Umlage für Speisen/Getränke

Ort: Offener Treff
Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff
Elena Bruschi-Broicher

Tel: 0 64 31 975 444 5

Lesecafé

Wir lieben Bücher!

Ab und zu mal ein Buch lesen...
abtauchen und den Rest der Welt vergessen.



Bei diesen Treffen sprechen wir über verschiedene Lieblingsbücher, lernen neue kennen und lauschen einer wundervollen Lesung.

Kaffee und Kuchen versüßen uns den gemütlichen Nachmittag!



Termin: **3. Donnerstag**, von **15 bis 17 Uhr**

18.09. 2025 **Bücher-Tauschbörse**

16.10. 2025 **Zeitreise** mit Uschi Rosinski

20.11. 2025 **Lesung** mit Olav Garz
„NACHBARN VON NEBENAN“

Mehr Infos gibt es auf der Homepage:

www.muetterzentrum-limburg.de

18.12. 2025 **Weihnachtsgeschichten** für Alt + Jung

Kosten: Spende willkommen,
Umlage für Speisen/Getränke

Ort: **Offener Treff**

Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff
Katja Harder + Elena Bruschi-Broicher

Tel: **0 64 31 975 444 5**

Repair Café

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen,

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



Das Müze bietet dies seit vielen Jahren an!

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

- Die Reparaturen erfolgen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe.
Es entsteht kein Haftungs- oder Garantieanspruch -

Neue Reparateure sind immer herzlich willkommen!



Anmeldung erforderlich:

- Uhrzeit ausmachen + Kontaktdaten angeben
- Welches Gerät bringen Sie mit?
- Nur ein Gerät pro Termin
- Keine Großgeräte
- Es kann zu Wartezeiten kommen



Neben dem Werkeln soll das gesellige Miteinander nicht zu kurz kommen, daher bieten wir Snacks & Getränke an.

Termine: **letzter Donnerstag**, von **16.00 - 18.30 Uhr**
28.08./25.09./30.10./27.11.2025

Kosten: Spende willkommen,
Umlage für Speisen/Getränke

Ort: **Offener Treff**

Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Büro

Regine Reuter-Krenzer

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

Motto-Frühstücke

Neben den **regulären Frühstücken** bieten wir auch **besondere Frühstücke** an:



Termine: **2. Freitag**, von **09.30 -12.00 Uhr**
12.09. **Fairtrade**-Frühstück
10.10. **Erntedank**-Frühstück
14.11. **Hygge**-Frühstück (Wohlfühlfrühstück)
12.12. **Weihnachtsfrühstück**

Kosten: Umlage für Speisen/Getränke

Ort: **Offener Treff**
Joseph-Schneider-Straße 1



Anmeldung: Im Offenen Treff

Katja Harder

Tel: **0 64 31 975 444 5**

Offenes Nähcafé

Es richtet sich an alle „Näh-Begeisterten“,

denen es Freude macht, aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine oder Stickmaschine zu zaubern.

Manchmal fehlt eine Idee,
ein Schnittmuster
oder der passende Nähfuß?
Wir finden die Lösung!



Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk plaudert man 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.

Termine: **2. Freitag**, von **18.30 - 21.30 Uhr**
12.09./10.10./14.11./12.12.2025

Kosten: Spende willkommen,
+ Umlage für Getränke

Ort: **Offener Treff**
Joseph-Schneider-Straße 1



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

Sprache

Deutsch 4U

Offene Sprachcafés für Frauen mit Fluchterfahrung

Sprache lernen – Kultur verstehen – Orientierung

Die Treffs möchten Frauen mit Flucht-/Migrationshintergrund unterstützen, die unabhängig vom Einwanderungszeitraum in den Lebensalltag ihrer neuen Umgebung / Lebenswelt einbezogen werden sollen.

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

Dazu setzt das Projekt auf zwei Strategien, zum einen den Spracherwerb fördern in Alltagssituationen, zum anderen mit den Teilnehmerinnen kleine Projekte anstoßen, die auf den Fähigkeiten und Talenten der Teilnehmerinnen beruhen.

Mit Kinderbetreuung (1-3 Jahre)

für Kinder, die (noch) keinen Kindergarten besuchen.

Pause während der hessischen Schulferien!

Sprachcafés





TERMINE:

Am 2. Montag im Monat, online von **9.30 - 11.30 Uhr**
Onlinekurs „Deutsch mit Ghussoun“
(Fortgeschrittene Teilnehmerinnen ab B1)

Dienstag und Freitag, von **9 – 12 Uhr**
türkischsprachige Frauen aus der Türkei + Bulgarien,
und Frauen aus Albanien, Kosovo, international

Mittwoch und Donnerstag, von **9 – 12 Uhr**
Offen für zugewanderte Frauen z.B. aus Afrika, Asien,
Syrien, Irak, Iran, Afghanistan, Eritrea, Somalia, international

Dienstag und Donnerstag, von **14 -17 Uhr**
Ukrainetreff

Kosten: Alle Angebote sind kostenfrei !!!

Ort: **Sprachcafé**
Hospitalstraße 10



Anmeldung: **Büro: Sprachkurse**
Angelika Hedrich
Termine nach Vereinbarung

Tel: **06431 975 44 46**

Mail: **a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de**

Rund um den Beruf

"Zeit für Neues - Ihr Weg zurück ins Berufsleben" - Informationen zum Wiedereinstieg

Ein Angebot für Frauen, die nach einer Familienpause wieder arbeiten möchten.

Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen und wissen nicht wie?
Nach einer familienbedingten Erwerbsunterbrechung ist es
manchmal schwierig, eine geeignete Stelle zu finden.

Berufs- und Arbeitsqualifikationen sind in unserer schnelllebigen
Zeit rasch veraltet / die Bewerbungsunterlagen sind nicht mehr
auf dem Stand / die Kinderbetreuung muss organisiert werden.

Viele Punkte sind vor einer Arbeitsaufnahme zu klären und den
Anfang zu finden fällt schwer.

➡ Die Berufsberaterin Frau Cudic / die Beauftragte
für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Frau Walter /
Frau Fachinger vom Jobcenter **bieten gemeinsam eine
digitale Veranstaltung an, um über Wege und Hilfen zum
beruflichen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt zu informieren.**

Termin: **Donnerstag**, 11.09.2025 von **09.00-10.30 Uhr**

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Ort: **ONLINE**

➡ **Anmeldung** per Mail erforderlich :
Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de

Ansprechpartnerinnen:

Frau Cudic (Berufsberaterin der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar),
Frau Fachinger (BCA des Jobcenters Limburg-Weilburg)

Berufsweg planen

Berufsorientierende Veranstaltung für Frauen mit Migrationshintergrund

„Mein Weg in den deutschen Arbeitsmarkt“

Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich über verschiedene Berufe zu informieren, eigene Fähigkeiten zu entdecken und den Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt zu planen.

Nutzen Sie diese Chance, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen und neue Wege zu gehen. Für die Teilnahme ist ein Sprachniveau von B1/B2 empfehlenswert.

Termin: **Donnerstag**, 23.10.2025 von **09.00-11.00 Uhr**

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Teilnehmer: max. 10 Personen

Ort: **Sprachcafé** 
Hospitalstraße 10

Anmeldung: **Angelika Hedrich**

Tel:  **06431 975 44 46**

Mail: a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de

Referentinnen Ivonne Lehrer und Sanda Cudic,
Berufsberaterinnen im Erwerbsleben
Tel.: Bei Fragen: 06441 909-705

Mail: Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de

Homepage: www.arbeitsagentur.de

Termine 2025

August bis Dezember



	August	
19.08.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
20.08.	Müze Werkstatt: Kreative Ideen	15.00 Uhr
26.08.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
28.08.	Repaircafé	16.00 Uhr
29.08.	Aufbruch als Chance (Weiterbildung)	18.00 Uhr
30.08.	Eröffnung in der WERKStadt	11-16 Uhr

	September	
02.09.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
04.09.	Vortrag: Gesunder Beckenboden	18.00 Uhr
09.09.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
10.09.	Workshop: Finanzielle Unabhängigkeit	15.00 Uhr
11.09.	Online: Zurück ins Berufsleben	09.00 Uhr
12.09.	Motto: Fairtrade-Frühstück	09.30 Uhr
12.09.	Offenes Nähcafé	18.30 Uhr
14.09.	Ayurvedischer Wohlfühltag am WE	11.00 Uhr
16.09.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
17.09.	Müze Werkstatt: Butterbrot Ideen	15.00 Uhr
18.09.	Lesecafé: Büchertauschbörse	15.00 Uhr
23.09.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
23.09.	Stöbercafé	15.00 Uhr
24.09.	Café Kreativ: Zeitschriften	15.00 Uhr
25.09.	Repaircafé	16.00 Uhr
30.09.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr

	Oktober	
06.10.	Beckenbodentraining (8x)	19.15 Uhr
07.10.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
10.10.	Motto: Erntedank-Frühstück	09.30 Uhr
10.10.	Offenes Nähcafé	18.30 Uhr
13.10.	Nähworkshop (Anfänger)	18.00 Uhr
14.10.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
15.10.	Müze Werkstatt: Schokofondue	15.00 Uhr

	Oktober	
16.10.	Lesecafé: Zeitreise mit Uschi	15.00 Uhr
20.10.	Vortrag: Wechseljahre	19.30 Uhr
21.10.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
23.10.	Berufsweg planen (Migrantinnen)	09.00 Uhr
26.10.	Ayurvedischer Wohlfühltag am WE	11.00 Uhr
27.10.	Nähworkshop (Fortgeschrittene)	18.00 Uhr
28.10.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
29.10.	Café Kreativ: Stoffe	15.00 Uhr
30.10.	Repaircafé	16.00 Uhr
	November	
04.11.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
09.11.	Ayurvedischer Wohlfühltag am WE	11.00 Uhr
11.11.	Offenes Frauenfrühstück	09.30 Uhr
14.11.	Motto: Hygge-Frühstück	09.30 Uhr
14.11.	Offenes Nähcafé	18.30 Uhr
18.11.	Offenes Frauenfrühstück	9.30 Uhr
19.11.	Müze Werkstatt: Weihnachtsgeschenke	15.00 Uhr
20.11.	Lesecafé: Lesung mit Olav Garz	15.00 Uhr
24.11.	Vortrag: Autoimmunkrankheiten	19.30 Uhr
25.11.	Offenes Frauenfrühstück	9.30 Uhr
27.11.	Repaircafé	16.00 Uhr
	Dezember	
02.12.	Offenes Frauenfrühstück	9.30 Uhr
09.12.	Offenes Frauenfrühstück	9.30 Uhr
12.12.	Motto: Weihnachtsfrühstück	9.30 Uhr
12.12.	Offenes Nähcafé	18.30 Uhr
16.12.	Offenes Frauenfrühstück	9.30 Uhr
17.12.	Müze Werkstatt: Zimtschnecken	15.00 Uhr
18.12.	Lesecafé: Weihnachtsgeschichten	15.00 Uhr
	Wöchentlich fortlaufend	
Di - Fr	Deutsch4U Sprachcafé	09.00 Uhr
Di + Do	Deutsch4U Sprachcafé	14.00 Uhr
Müze -	Ferien 01.07-15.08.25 und 22.12.25 - 09.01.26	

„Aufbruch als Chance“

Ein Weiterbildungsangebot für Frauen zur Neuorientierung startet im August 2025 !

Das Familienzentrum Müze und das Kreisfrauenbüro freuen sich, das Weiterbildungsangebot „Aufbruch als Chance“ für Frauen auch in diesem Jahr anzubieten zu können.

➡ Ziel dieses Programmes ist es, Frauen in Zeiten der Veränderung zu unterstützen und ihnen neue Perspektiven zu eröffnen. Das Leben und das Berufsleben sind von Höhen und Tiefen geprägt und das kann dazu führen, dass Überlegungen angestellt werden müssen, ob eine Veränderung sinnvoll ist erklärt Barbara Höhler, Leiterin des Kreisfrauenbüros.

➡ Genau hier setzt das Angebot an, um Frauen, die sich in beruflichen oder privaten Umbruchsituationen befinden, Frauen, die nach Pflege- oder Elternzeit neue Herausforderungen suchen oder über eine Selbständigkeit nachdenken.

➡ „Wo stehe ich?“ und „Wo will ich hin?“, diese Fragen werden dabei eingehend thematisiert, informiert die Geschäftsführerin des Müze, Christiane Liebendörfer.

➡ Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, ihre individuelle Situation zu reflektieren und sich über ihre Wünsche und Ziele klar zu werden.

➡ Nach einer persönlichen Orientierungsphase wird die eigene Berufung erarbeitet. Im Rahmen von Einzelcoachings erhalten die Frauen wertvolle Einblicke in ihre persönlichen Kompetenzen und Entwicklungsmöglichkeiten.

➡ **Der Landkreis Limburg Weilburg fördert das Angebot,** um Frauen in ihren entscheidenden Lebensphasen zu unterstützen, berichtet Barbara Höhler.



Organisatorinnen: (Foto: v.l.n.r)

Christiane Liebendörfer

(Geschäftsführerin Müze)

Margit Geiger (Kursleiterin)

Barbara Höhler

(Frauenbüro-Leiterin)

Termine: Freitag 29.08. - Samstag 25.10.2025

15 Kurstage

Kosten: 75€

Online: Mo. und Mi. 18-20 Uhr und

Präsenz: Fr.(1x) und Sa. 14-18 Uhr im Müze

Ort: Sprachcafé
Hospitalstraße 10



Anmeldung und Information:

Frauenbüro des Landkreises Limburg-Weilburg

Büro: Barbara Höhler

Tel: 06431 296 159

Trägerin der Maßnahme:

Familienzentrum Müze e. V. Limburg

Büro: Christiane Liebendörfer

Familienzentrum Müze e. V.

Tel: 06431 975 4440

Begrenztes Platzangebot, Interessierte sollten sich bald melden!

Weitere Infos:

<https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/politik-verwaltung/frauenbuero/veranstaltungen/aufbruch-als-chance>

Gesundheitsthemen

Vortrag:

Gesunder Beckenboden

Der Beckenboden und seine Stärken, seine Schwächen sind Themen dieses Vortrags für **Frauen und Männer** jeden Alters.



Die wichtige Muskelgruppe unserer Körpermitte wird oft stark beansprucht und braucht Aufmerksamkeit, Training aber auch Entspannung und Ruhe.

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

➡ Antje Graeff, Beckenbodentrainerin klärt über die Anatomie des Beckenbodens auf und gibt hilfreiche Tipps.

Vortrag: Beckenboden

Termin: **Donnerstag, 04.09.2025** von **18.00 –19.30 Uhr**

Dauer: ca. 90 Minuten mit Zeit für Fragen und Austausch

Kosten: 10 €

Ort: **Seminarraum 1**
Hospitalstraße 10



Anmeldung: **Antje Graeff**

Hebamme,
Beckenbodenbewegungstherapeutin,
Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,
Kinder-Yoga-Lehrerin

Tel: **0171 31 41 586**

Mail: info@antjegraeff.de

Homepage: www.antjegraeff.de



Beckenbodentraining

Geeignet für Frauen jeden Alters!

Mit kräftigender Beckenbodengymnastik und bewussten Wahrnehmungsübungen

- * wirkt man einer Blasenschwäche/Reizblase entgegen.
- * Zahlreiche Tipps, Informationen und die Umsetzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen des Kurses.
- * Atmungs-, Entspannungsübungen, Zeit für Gespräche und ein Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.



Termin: Montag, von 19.15 – 20.45 Uhr

Kurs: 06.10.-24.11.2025

Dauer: 8 Kurstage

Kosten: bitte bei der Kursleiterin erfragen.
Zuschuss durch die Krankenkasse möglich.

Ort: Seminarraum 1
Hospitalstraße 10



Anmeldung: Antje Graeff

Hebamme,
Beckenbodenbewegungstherapeutin,
Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,
Kinder-Yoga-Lehrerin

Tel: 0171 31 41 586

Mail: info@antjegraeff.de

Homepage: www.antjegraeff.de



Vortrag: Ohne Hormone durch die Wechseljahre



Die klassische Homöopathie

- * bietet eine sanfte und ganzheitliche Therapiemöglichkeit,
- * ohne die umstrittenen Hormongaben.
- * Sie wirkt harmonisierend auf das seelische und körperliche Auf und Ab in dieser Zeit
- * und auch auf die körperlichen Unannehmlichkeiten.

Darüber wird an diesem Abend informiert.

Vortrag: Wechseljahre

Termin: Montag, 20.10.2025 um 19.30 Uhr

Kosten: 5 €

Ort: Sprachcafé
Hospitalstraße 10



Anmeldung: Renate Avramis
Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Klassische Homöopathie
+ Orthomolekulare Medizin

Tel: 06432 3418014

Mail: renate.waechter@gmx.de



Vortrag: Autoimmunerkrankungen



Immer häufiger entwickeln sich Autoimmunerkrankungen wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Schuppenflechte, Rheuma, Hashimoto-Thyreoiditis, Colitis ulzerosa etc...

Die ganzheitliche Homöopathie kann Linderungen erreichen und die Lebensqualität verbessern. Darüber wird an diesem Abend informiert.

Und es wird auch über die individuelle Anamnese gesprochen: Hierbei wird das passende Arzneimittel rund um das Beschwerdebild mit dem Patienten herausgearbeitet.

Termin: Montag, 24.11.2025 um 19.30 Uhr

Kosten: 5 €

Ort: Sprachcafé
Hospitalstraße 10



Anmeldung: Renate Avramis
Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Klassische Homöopathie
+ Orthomolekulare Medizin

Tel: 06432 3418014

Mail: renate.waechter@gmx.de



Ayurvedischer Wohlfühltag am Wochenende

Es wird ein **Ayurvedischer Kochkurs** mit einer **Einführung in die Ayurvedische Heil- und Ernährungslehre** angeboten mit vielen Tipps und einer wohltuenden **Gesichtsmassage**.

Nach der kleinen Einführung in die Heillehre geht man gemeinsam die selbsterstellten Rezepte durch und startet danach mit dem praktischen Teil.

- ➡ Unter Anleitung wird eine Suppe, ein Hauptgericht mit Chutney gekocht sowie ein Dessert zubereitet. Danach wird genüsslich zusammen gespeist.
- ➡ In den Kochkursen wird saisonales und regionales Gemüse verarbeitet und es wird versucht vorwiegend Bioprodukte zu verwenden. Alle Kurse sind vegetarisch.
- ➡ Danach kann man einen wärmenden Gewürz Chai genießen und es werden verschiedene Gewürze vorgestellt und Fragen beantwortet.
- ➡ Zum Abschluss wird eine wohltuende Gesichtsmassage mit Mandelöl gezeigt, die man gerne durchführen kann.
- ➡ Und man erhält viele Tipps und Anregungen für einen eigenen ayurvedischen Wohlfühltag zu Hause.

Der Kurs beinhaltet alle Zutaten für die Rezepte, Gewürz Chai und Wasser, ein von mir erstelltes Skript mit Rezepten und Informationen und Tipps über Ayurveda, Mandelöl.

Mitzubringen: gute Laune





Termine:

Kurs 1: Sonntag, 14.09.2025 von 11.00 – 16.00 Uhr

Kurs 2: Sonntag, 26.10.2025 von 11.00 – 16.00 Uhr

Kurs 3: Sonntag, 09.11.2025 von 11.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Sprachcafé



Hospitalstraße 10

Kosten:

pro Termin 59 €

Teilnehmer:

pro Termin max. 4-6 Personen

Anmeldung:

kathrin.hanelt@gmx.de

Verbindliche Anmeldung nur gegen Vorkasse

Vorkasse:

Verwendungszweck: Kochkurs Ayurveda

Überweisung:

PayPal : kathrin.hanelt@gmx.de

Kursleiterin:

Kathrin Hanelt

Ayurvedische Köchin, Ernährungsberaterin



Wochenend-Nähworkshop für Erwachsene (Anfänger)

Herzlich 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.



Es sind 3 Nähmaschinen vor Ort.

Oder man bringt die eigene Maschine mit.

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Workshop.

(Bitte weitere Verpflegung mitbringen/oder wir können auch am Sa. etwas bestellen.)



Vorbesprechung am Montag - Workshop am Samstag

Termine: **Montag,** 13.10.2025 von **18.00 - 19.30 Uhr**
Samstag, 18.10.2025 von **09.30 - 16.00 Uhr**

Ort: **Offener Treff**

Joseph-Schneider-Straße 1



Kosten: 35€ + Material 10€
+ Umlage für Speisen/Getränke

Anmeldung: **Dagmar Ingenito**

Mail: dagmar@ingenito.de

Wochenend-Nähworkshop für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Herzlich willkommen sind alle, die sich fürs Nähen begeistern und etwas Neues dazulernen möchten.

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/
beenden ein angefangenes eigenes Projekt.



Es sind 3 Nähmaschinen vor Ort.

Oder man bringt die eigene Maschine mit.

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Workshop.

(Bitte weitere Verpflegung mitbringen/oder wir können auch am Sa. etwas bestellen.)

➡ Vorbesprechung am Montag - Workshop am Samstag

Termine: **Montag,** 27.10.2025 von **18.00 - 19.30 Uhr**
 Samstag, 01.11.2025 von **09.30 - 16.00 Uhr**

Ort: **Offener Treff**
 Joseph-Schneider-Straße 1



Kosten: 35€ + Material 10€
 + Umlage für Speisen/Getränke

Anmeldung: **Dagmar Ingenito**
Mail: **dagmar@ingenito.de**

Finanzen & Selbstwert

Workshop: **Finanzielle Unabhängigkeit** – **Selbstwert erkennen & stärken**

Geld ist mehr als nur ein Zahlungsmittel,
es spiegelt unseren Selbstwert, unsere
Grenzen und unsere innere Haltung wider.



In diesem Workshop gehen wir tief hinein:

- Warum halten uns Glaubenssätze zurück?
- Wie können wir unser Selbstwertgefühl stärken,
um finanzielle Fülle anzuziehen?
- Und welche konkreten Schritte führen
zu echter Unabhängigkeit?

Dieser Workshop ist für **Frauen**, die sich finanziell frei machen
möchten und in ihre volle Kraft treten wollen – losgelöst von
gesellschaftlichen Erwartungen oder persönlichen Zweifeln.

Bitte mitbringen: Etwas zu schreiben & Mut zur Veränderung

Termin: **Mittwoch**, 10.09.2025 **15.00 – 17.30 Uhr**

Kosten: 10€ pro Person (inklusive Getränke und Snacks)

Ort: **Sprachcafé**

Hospitalstraße 10



Anmeldung: **Laura Hassler**

Beraterin für ganzheitliche
Gesundheit und Selbstbewusstsein

Tel: **0178 45 28 976**

Mail: **laurahassler1@gmail.com**

Geschäftsleitung



Bettina Demleitner



Christiane Liebendörfer



Nathalie Meurer

Verwaltung



Bettina
Müller



Christiane
Schramm



Elena
Bruschi-Broicher



Isabel
Demleitner –Bormann

Mehrgenerationenhaus Limburg

Familienzentrum Müze e. V.

Joseph-Schneider-Str. 1

65549 Limburg



Büro: Telefon: 06431 975 444 0

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Müze - Infos



Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze .V.“ - was ist das?



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
und gemeinsam schaffen wir das,
was wir wollen und brauchen.“**

Wenn ihr uns unterstützen möchtet

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

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 hier Spaß haben und auch Lust haben, das Haus mitzugestalten.

DAZU LADEN WIR EIN!!

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

Nach dem Motto:

ZUSCHAUEN — MITMACHEN — SELBER MACHEN!

Mitgliedschaft:

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr:

48€ / 30€ Sprech uns gerne an!

Allgemeine Hinweise zu Veranstaltungen / Kursteilnahme

Infos + Anmeldung bitte direkt bei der jeweiligen Kursleitung (§.34-35)

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

  Müze	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 3	
Büro WERKStadt - Kita Sonnenschein	werkstadtkita@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 9	
Betreuung: Regenbogengruppe	n.jost@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Elternservice	elternservice@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Programm	programm@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0	
Sprachkurse	a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 6	
Offener Treff	Anmeldung Frühstücks- und Nachmittagsangebote	06431 975 444 5	
Eltern-Angebote	Anmeldung über den Offenen Treff	06431 975 444 5	
Senioren-Angebote	Anmeldung über den Offenen Treff	06431 975 444 5	
Repair Café	Anmeldung übers Büro Müze	06431 975 444 0	



Homepage



Facebook



Instagram



WhatsApp Kanal

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	06431975 444 6	
Renate Avramis Homöopathische Vorträge	renate.waechter@gmx.de	06432 341 801 4	
Isabel Demleitner-Bormann fit dank baby	isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de	0157 375 596 63	
Frauenbüro Aufbruch als Chance		06431 296 159	
Antje Graeff Rückbildung, Beckenboden Geburtsvorbereitung,	info@antjegraeff.de	0171 314 158 6	
Kathrin Hahnelt Ayurveda Wohlfühltag	kathrin.hanelt@gmx.de		
Laura Hassler Finanz. Unabhängigkeit	laurahassler1@gmail.com	0178 45 28 976	
Nicole Herzer Stillberatung	nherzer@gmx.de	0172 635 754 2	
Dagmar Ingenito Nähkurse Erwachsene	dagmar@ingenito.de		WERK Stadt
Christine Martin Erste-Hilfe-Kurse, Baby Shiatsu	info@little-help.net		
Ute Möbius Hausaufgabensituation, Kinderverhalten	ute.moebiuselz@gmx.de	0160 8170472	
Christine Rentz-Alarcon Rückbildung	chrisirentz@yahoo.de	0176 700 178 58	
Elvira Schaaf Foto-Aktion	elvira@zeitreisen-fotografie.de	0177 603 4632	WERK Stadt
Sabrina Schöffler Tragetreff	info@elternkurse-limburg.de	0157 351 902 62	WERK Stadt
Annika Vieweg Kinder aus dem Haus	vieweg.herrmann@t-online.de	06431 779 879 1	WERK Stadt



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander



Müze e.V.
Familienzentrum Limburg

Hand in Hand in jedem Alter



Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.



Hauptstelle: (ab 18.08.)

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

Förderung:

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



Stand: 01.06.2025

Alle Angaben im Heft
ohne Gewähr!

Bildquellen:

eigene Aufnahmen, pixabay, canva

Impressum

Herausgeber: MGH & Familienzentrum „Müze“ e.V.
Programm + Layout: Elena Bruschi-Broicher