



**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

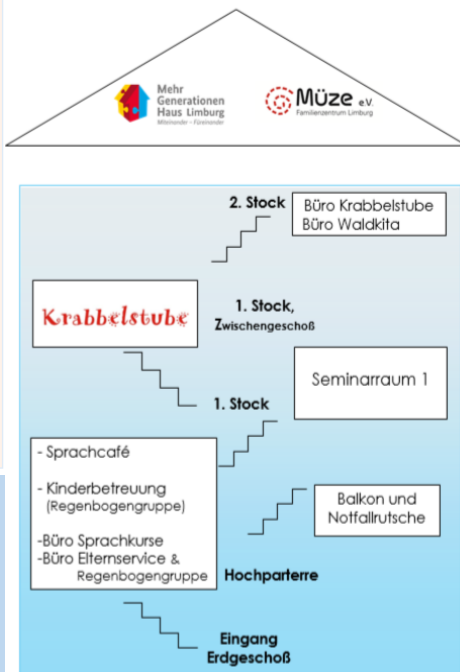
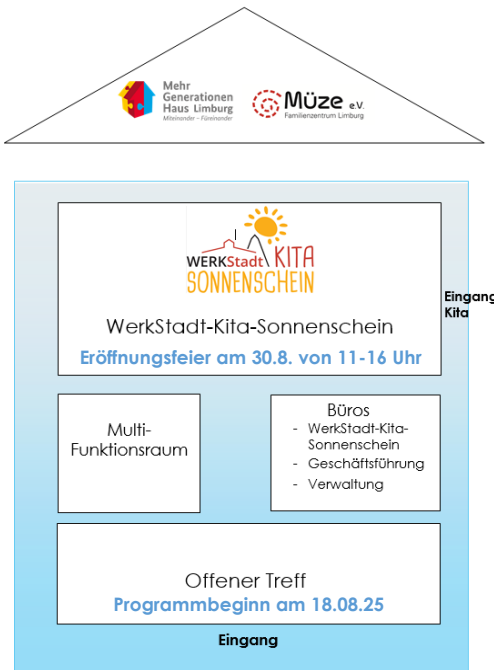


## Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.

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 | <b>Kreative Ideen</b> – für Alt und Jung                          |
| 17.09.2025  | <b>Butterbrot Ideen</b> - leckere Rezepte & Verkostung            |
| 15.10.2025  | <b>Schokofondue</b> - mit Obst und Salzstangen                    |
| 19.11.2025  | <b>Weihnachtsgeschenke</b><br>- Aroma-Zucker, Gewürz -Öl, Schmuck |
| 17.12. 2025 | <b>Zimtschneckennachmittag</b><br>- 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](http://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**





## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de)

**Homepage:** [www.arbeitsagentur.de](http://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        |
| <b>30.08.</b> | <b>Eröffnung in der WERKStadt</b>   | <b>11-16 Uhr</b> |

|        | 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 |

|               |                                                      |           |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|
|               | <b>Oktober</b>                                       |           |
| 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 |
|               | <b>November</b>                                      |           |
| 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 |
|               | <b>Dezember</b>                                      |           |
| 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 |
|               | <b>Wöchentlich fortlaufend</b>                       |           |
| Di - Fr       | Deutsch4U Sprachcafé                                 | 09.00 Uhr |
| Di + Do       | Deutsch4U Sprachcafé                                 | 14.00 Uhr |
| <b>Müze -</b> | <b>Ferien 01.07-15.08.25 und 22.12.25 - 09.01.26</b> |           |

## „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](mailto:info@antjegraeff.de)

**Homepage:** [www.antjegraeff.de](http://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](mailto:info@antjegraeff.de)

**Homepage:** [www.antjegraeff.de](http://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.

**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](mailto: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](mailto: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.

Wohlfühltag: Ayurveda

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](mailto:kathrin.hanelt@gmx.de)

Verbindliche Anmeldung nur gegen Vorkasse

Vorkasse:

Verwendungszweck: Kochkurs Ayurveda

Überweisung:

PayPal : [kathrin.hanelt@gmx.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)

**Homepage:** [www.muetterzentrum-limburg.de](http://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 (S.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](http://www.muetterzentrum-limburg.de)

Anfragen an: [datenschutz@muetterzentrum-limburg.de](mailto:datenschutz@muetterzentrum-limburg.de)

|   <b>Müze</b> | <b>Mail</b>                                                                                                | <b>Telefon</b>  | <b>Wo</b>                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Büro Müze</b>                                                                                                                                                               | <a href="mailto:info@muetterzentrum-limburg.de">info@muetterzentrum-limburg.de</a>                         | 06431 975 444 0 |    |
| <b>Büro Krabbelstube</b>                                                                                                                                                       | <a href="mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de">krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de</a>         | 06431 975 444 3 |    |
| <b>Büro Waldkindergarten</b>                                                                                                                                                   | <a href="mailto:waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de">waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de</a> | 06431 975 444 3 |    |
| <b>Büro WERKStadt - Kita Sonnenschein</b>                                                                                                                                      | <a href="mailto:werkstadtkita@muetterzentrum-limburg.de">werkstadtkita@muetterzentrum-limburg.de</a>       | 06431 975 444 9 |    |
| <b>Betreuung: Regenbogengruppe</b>                                                                                                                                             | <a href="mailto:n.jost@muetterzentrum-limburg.de">n.jost@muetterzentrum-limburg.de</a>                     | 06431 975 444 6 |    |
| <b>Elternservice</b>                                                                                                                                                           | <a href="mailto:elternservice@muetterzentrum-limburg.de">elternservice@muetterzentrum-limburg.de</a>       | 06431 975 444 6 |    |
| <b>Programm</b>                                                                                                                                                                | <a href="mailto:programm@muetterzentrum-limburg.de">programm@muetterzentrum-limburg.de</a>                 | 06431 975 444 0 |    |
| <b>Sprachkurse</b>                                                                                                                                                             | <a href="mailto:a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de">a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de</a>               | 06431 975 444 6 |    |
| <b>Offener Treff</b>                                                                                                                                                           | Anmeldung<br>Frühstücks- und<br>Nachmittagsangebote                                                        | 06431 975 444 5 |    |
| <b>Eltern-Angebote</b>                                                                                                                                                         | Anmeldung<br>über den Offenen Treff                                                                        | 06431 975 444 5 |  |
| <b>Senioren-Angebote</b>                                                                                                                                                       | Anmeldung<br>über den Offenen Treff                                                                        | 06431 975 444 5 |  |
| <b>Repair Café</b>                                                                                                                                                             | Anmeldung<br>übers Büro Müze                                                                               | 06431 975 444 0 |  |



Homepage



Facebook



Instagram



WhatsApp Kanal

| Kursleiter                                                              | Mail                                                                                                               | Telefon         | Wo         |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| <b>Arbeitsagentur &amp; Jobcenter</b><br>Zurück in den Beruf            | <a href="mailto:Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de">Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de</a> |                 | online     |
| <b>Arbeitsagentur</b><br>Berufsweg planen<br>(Migrantinnen)             | <a href="mailto:a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de">a.hedrich@muetterzentrum-limburg.de</a>                       | 06431975 444 6  |            |
| <b>Renate Avramis</b><br>Homöopathische Vorträge                        | <a href="mailto:renate.waechter@gmx.de">renate.waechter@gmx.de</a>                                                 | 06432 341 801 4 |            |
| <b>Isabel Demleitner-Bormann</b><br>fit dank baby                       | <a href="mailto:isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de">isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de</a>             | 0157 375 596 63 |            |
| <b>Frauenbüro</b><br>Aufbruch als Chance                                |                                                                                                                    | 06431 296 159   |            |
| <b>Antje Graeff</b><br>Rückbildung, Beckenboden<br>Geburtsvorbereitung, | <a href="mailto:info@antjegraeff.de">info@antjegraeff.de</a>                                                       | 0171 314 158 6  |            |
| <b>Kathrin Hahnelt</b><br>Ayurveda Wohlfühltag                          | <a href="mailto:kathrin.hanelt@gmx.de">kathrin.hanelt@gmx.de</a>                                                   |                 |            |
| <b>Laura Hassler</b><br>Finanz. Unabhängigkeit                          | <a href="mailto:laurahassler1@gmail.com">laurahassler1@gmail.com</a>                                               | 0178 45 28 976  |            |
| <b>Nicole Herzer</b><br>Stillberatung                                   | <a href="mailto:nherzer@gmx.de">nherzer@gmx.de</a>                                                                 | 0172 635 754 2  |            |
| <b>Dagmar Ingenito</b><br>Nähkurse Erwachsene                           | <a href="mailto:dagmar@ingenito.de">dagmar@ingenito.de</a>                                                         |                 | WERK Stadt |
| <b>Christine Martin</b><br>Erste-Hilfe-Kurse,<br>Baby Shiatsu           | <a href="mailto:info@little-help.net">info@little-help.net</a>                                                     |                 |            |
| <b>Ute Möbius</b><br>Hausaufgabensituation,<br>Kinderverhalten          | <a href="mailto:ute.moebiuselz@gmx.de">ute.moebiuselz@gmx.de</a>                                                   | 0160 8170472    |            |
| <b>Christine Rentz-Alarcon</b><br>Rückbildung                           | <a href="mailto:chrisirentz@yahoo.de">chrisirentz@yahoo.de</a>                                                     | 0176 700 178 58 |            |
| <b>Elvira Schaaf</b><br>Foto-Aktion                                     | <a href="mailto:elvira@zeitreisen-fotografie.de">elvira@zeitreisen-fotografie.de</a>                               | 0177 603 4632   | WERK Stadt |
| <b>Sabrina Schöffler</b><br>Tragetreff                                  | <a href="mailto:info@elternkurse-limburg.de">info@elternkurse-limburg.de</a>                                       | 0157 351 902 62 | WERK Stadt |
| <b>Annika Vieweg</b><br>Kinder aus dem Haus                             | <a href="mailto:vieweg.herrmann@t-online.de">vieweg.herrmann@t-online.de</a>                                       | 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](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)**

**Homepage:** **[www.muetterzentrum-limburg.de](http://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