



Ohne funktionstüchtige Wirbelsäule ist es um unser seelisches und körperliches Wohlbefinden schlecht bestellt. Eine gut trainierte Rücken- und Bauchmuskulatur schützt die Wirbelsäule mit dem Effekt, dass eine Entlastung eintritt. Davon profitieren vor allem die Bandscheiben, die eine wichtige Pufferfunktion einnehmen. Das Kursprogramm beinhaltet im ausgewogenen Maß zielgerichtete Dehn- und Kräftigungs- sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen, die regelmäßig angewendet, Beschwerden vorbeugen sollen

(kein Ersatz für krankengymnastische Übungen).
Eine Online-Anmeldung ist für diesen Kurs nicht möglich.
Birgit Dorth, Gymnastiklehrerin
Beselich-Obertiefenbach, Pfarrheim "Alte Schule"
12 Termine
Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dienstag, 08.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

2-62-0-43242
2-62-0-43244

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)
59,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)
66,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen

Selbstverteidigung
Wochenendseminar für Kinder (7 - 12 Jahre)
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!

2-62-0-43350



Wochenendseminar für Kinder (7 - 12 Jahre)
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!
Die unterschiedlichsten Bedrohungen für Kinder und Jugendliche nehmen leider ständig zu. In diesem Kurs wird eine Einführung in die Selbstverteidigung gegeben, welche die Kinder befähigt, Gefahrensituationen einzuschätzen und aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse sich aus einer bedrängten Situation zu befreien sowie sinnvoll und realistisch zu verteidigen. Da es in diesem Kurs zu engem Körperkontakt kommen kann, sollen die Kinder bitte nur ganz gesund an

diesem teilnehmen.
Renate Eisenkopf, Kampfsportmeisterin
Beselich-Obertiefenbach, Pfarrheim "Alte Schule"
Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)
74,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)
84,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)
Mitzubringen: Trainingsanzug, Hallenturnschuhe, Verpflegung

junge vhs

Selbstverteidigung
Wochenendseminar für Mädchen und Frauen (ab 16 Jahren)

2-62-0-43352



Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)
74,00 € (bei 9 Teilnehmerinnen)
84,00 € (bei 8 Teilnehmerinnen)
Mitzubringen: Trainingsanzug, Hallenturnschuhe, Verpflegung

junge vhs

Altes Wissen neu entdecken
Natürliche Hausapotheke aus Heilpflanzen selbst herstellen

2-62-0-46320

Heilpflanzen begleiten die Menschen seit Jahrhunderten und bieten vielfältige Möglichkeiten, die eigene Hausapotheke auf natürliche Weise zu ergänzen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie ausgewählte heimische Heilpflanzen und deren Wirkung genauer kennen. Nach dem Sammeln ausgewählter Heilpflanzen verarbeiten wir diese direkt zu verschiedenen Produkten für die Naturapotheke. Gemeinsam stellen wir ein Oxymel, eine Tinktur und eine Salbe her. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Eigenschaften und Inhaltsstoffe der verwendeten Pflanzen, ihre traditionellen Anwendungsgebiete sowie die fachgerechte Herstellung. Der Kurs richtet sich an alle Interessenten, die natürliche Hausmittel kennenlernen und selbst herstellen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Claudia Schäfer, staatlich anerkannte Heilpraktikerin, Kräuterkundige (zertif.)
Beselich-Heckholzhausen, Bürgerhaus
Samstag, 10.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin
34,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)
43,00 € (bei 4 Teilnehmer/-innen)
(Zuzahlung: 25 € - bar im Kurs zu zahlen)
Mitzubringen: 2 Schraubgläser (1 x klein, 1 x groß). Alle anderen Materialien sowie ein Begleitskript sind vorhanden.

NEU!

Unser Kursangebot entspricht den Kriterien des Qualitätsmanagements, das über die Fördergrundsätze der Kassen qualitativ hinausgeht. Auch die nach §20 SGB V nicht anerkannten Kurse sind qualitativ gleich- und hochwertig und präventiv wirksam.



Tel.: 06484 6248
www.vhs-limburg-weilburg.de
Mail: info@vhs-limburg-weilburg.de

Leitung: Carola Kremer
Georg-Wagner-Straße 11
65614 Beselich-Obertiefenbach

2/2026

Beselich

Anmeldung (zu richten an die Außenstellenleitung)

Zu folgendem(r) Kurs/Seminar/Fahrt melde ich mich / mein Kind verbindlich an:

Kurs-Nr.: _____ Bezeichnung: _____

Kurs-Nr.: _____ Bezeichnung: _____

Name: _____ Geb.-Datum: _____

Vorname: _____

c/o _____
Name des Erziehungsberechtigten (Name / Vorname) bei Anmeldung Minderjähriger

Anschrift: _____
Straße/Hausnummer PLZ/Wohnort

Telefon: _____ Fax: _____
(privat) (dienstlich)

Mobil-Nr.: _____ ☐ Benachrichtigung per SMS gewünscht!

E-Mail: _____ ☐ Newsletter ☐ ja ☐ nein

Die Gebührenerhebung erfolgt per Lastschriftverfahren.
Ich bin mit der Abbuchung der Kursgebühren von meinem Konto einverstanden:

Name der Bank	Bankleitzahl	Konto-Nummer

oder IBAN und BIC		
Kontoinhaber	Unterschrift	Datum

Mit der Unterschrift stimme ich verbindlich den AGB und Datenschutzbestimmungen zu.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- 1. An-/Weitermeldung**
Jede An-/Weitermeldung ist verbindlich und mit der Zahlungspflicht der Kursgebühr verbunden.
- 2. Gebührenzahung**
Im Falle einer Einzugsermächtigung wird die fällige Gebühr kurz nach Kursbeginn eingezogen. - Barzahlungen sind in den Geschäftsstellen in Limburg und Weilburg möglich.
- 3. Nichterreichung der Mindestteilnehmerzahl**
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich die Volkshochschule eine Kursabsage vor. Alternativ dazu sind eine Erhöhung der Kursgebühr bzw. eine Reduzierung der Kursdauer möglich, dies geschieht jeweils in Abstimmung mit den Teilnehmenden.
- 4. Abmeldungen durch Teilnehmer*innen**
Kostenfreie Abmeldungen sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Bei späteren Abmeldungen ist die Erstattung von Kursgebühren nur in Kulanzfällen möglich.
- 5. Räumlichkeiten**
Die KVHS arbeitet häufig in Räumen anderer Institutionen. Die Teilnehmer*innen müssen deshalb die Räume und alle Einrichtungen schonend behandeln und am Ende des Kurstages die vorgefundene Ordnung wieder herstellen.
- 6. Verbraucherschutz**
Von uns erhobene Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. - In unseren Kursen darf nicht für Produkte, Methoden oder Veranstaltungen Dritter geworben werden.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS sind in ausführlicher Form auf der Homepage www.vhs-limburg-weilburg.de einsehbar.

Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg
Dieser Straße 35 · 65549 Limburg · Tel.: 06431 9116-0 · Fax: 06431 9116-19

Kreissparkasse Limburg	IBAN: DE29 5115 0018 0000 0691 04	BIC: HELADEF1LIM
Kreissparkasse Weilburg	IBAN: DE50 5115 1919 0100 0010 07	BIC: HELADEF1WEI

Weihnachtliche Deko mit der Filznadel/Filzen



zzgl. ca. 7,00 € für Materialkosten je nach Verbrauch (bar im Kurs zu zahlen)
Mitzubringen: kleine Schere und -falls vorhanden- Filznadeln

Bunter Herbst mit der Filznadel Filzen für Kinder
Minigruppe für Kinder (ab 6 Jahren)
Jüngere Kinder können gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.
Ein bunter Käfer, ein pfiffiger Igel oder etwas Deko für Halloween? Lasst euch überraschen, was wir zum Thema Herbst filzen werden. Nadelfilzen ist leicht, geht schnell und ohne Seifenlaugenchaos!
Super für Kinder, die einfach tolle Sachen herstellen möchten!
Karin Reinelt, vhs-Dozentin
Beselich-Obertiefenbach, Grundschule
Donnerstag, 01.10.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
1 Termin
19,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)
24,00 € (bei 4 Teilnehmer/-innen)
zzgl. ca. 7,00 € für Materialkosten je nach Verbrauch (bar im Kurs zu zahlen)
Mitzubringen: kleine Schere und falls vorhanden Filznadeln und Schaumstoff-Unterlage

Mit Liebe genäht - Dein Einstieg in die Welt des Nähens!
Nähkurs für Anfänger



Solltest du noch keine Nähmaschine besitzen, kannst du dir nach Absprache bei der Kursleiterin eine Nähmaschine für die Abende ausleihen.
Auch passende Stoffe kannst du bei der Kursleiterin direkt in Beselich erwerben und dich zu verschiedenen Stoffarten individuell beraten lassen - so findest du garantiert das perfekte Material für dein Projekt.
2-62-0-42404
Jeanine Maruschke, Dozentin
Beselich-Obertiefenbach, Pfarrheim "Alte Schule", Sitzungszimmer
Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
6 Termine
84,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)
101,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)
126,00 € (bei 4 Teilnehmer/-innen)
Mitzubringen: eigene Nähmaschine mit sämtlichem Zubehör (Füßchen!), Nadel, Garn, ggf. Stoff (Stoffmaterial kann auch erworben werden)

2-62-0-42402

junge.vhs

junge.vhs

NEU!

Vinyasa-Yoga (ab 16 Jahren)
2-62-0-43100
Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yoga. Anders als beim eher statischen und kraftvollen Hatha-Yoga, geht es in der Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu. Der dynamische, fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.
Wir verbinden Atem und Bewegung zur Musik und fließen durch die einzelnen Haltungen.
Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und gelockert sowie die Beweglichkeit gefördert.
Beim Yoga lernt man, achtsamer und bewusster zu leben und sich jeden Tag aufs Neue auf sich und seinen Körper einzulassen.
Johanna Stiller
Beselich-Obertiefenbach, Pfarrheim "Alte Schule"
Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
8 Termine
45,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)
50,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)
56,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, dicke Socken, zwei Yogablöcke, Yogagurt

Qigong



45,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)
50,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)
56,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)
Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe mit flexibler Sohle oder rutschfeste, warme Socken

Jin Shin Jyutsu – Die Ströme dieser Zeit
2-62-0-43104
Schnupperkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Schnupperkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Harmonisierungskunst, die in Japan neu belebt wurde. Jin Shin Jyutsu bringt Entspannung und Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte und steigert das Wohlbefinden. Sowohl für diejenigen, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht!
Der Kurs vermittelt 5 Ströme zur Selbsthilfe (Selbsthilfe Buch I), d. h. man erlernt mit einfacher Handhabung Jin Shin Jyutsu an sich selbst anzuwenden.
Gabriele Schäfer, Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfelehrerin und -praktikerin
Beselich-Obertiefenbach, Pfarrheim "Alte Schule"
Donnerstag, 17.09.2026, 19:15 - 21:15 Uhr
5 Termine
56,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)
64,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)
75,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)
zzgl. ca. 2,00 € Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)