

Rücken-Fitness nur für Männer

262-07-3-252

Rückenprobleme - mal mehr mal weniger? ...dann wird's Zeit für Präventionssport!
Ein Fitness-Mix aus Zirkeltraining, Schulung von Koordination und Beweglichkeit, sowie Kraft und Ausdauer, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.



Nicole Lieder, Fitnesstrainerin DSSV, Fachübungsleiterin Rehasport
Hangenmeilingen, Dorfgemeinschaftshaus
Dienstag, 01.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
12 Termine (Kein Unterricht am 15.09./08.12.2026!)

53,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Fitness, Kondition und gute Laune durch Tanz

262-07-3-316

Wollen Sie Ihre Kondition und Ausdauer verbessern, dabei Ihren Körper straffen und nebenbei noch ein paar überflüssige Pfunde verlieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Mit guter Laune trainieren Sie tanzend, zu moderner Musik, Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Kondition. Die Tanzschritte sind einfach und schnell erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rebecca Weuthen, vhs-Dozentin
Dorchheim, Dorfgemeinschaftshaus
Dienstag, 08.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
12 Termine

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Unser besonderer Service: Benachrichtigung per SMS

Wir verständigen unsere Kursteilnehmer bei kurzfristigen Kursausfällen und -änderungen zeitnah und aktuell per SMS. Bitte bei der Anmeldung Handynummer angeben und Änderungen mitteilen.

Linedance - Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

262-07-3-320

Linedance ist eine Tanzart, die in Reihen und Linien getanzt wird. Das Schöne am Linedance ist, dass man auch allein tanzen kann. Meist hat ein Autor eine Choreografie speziell für einen Musiktitel entwickelt, oft werden für die Schrittfolgen aber auch alternative Musiktitel angegeben. Traditionell wird zu Country-Musik getanzt. Aktuelle Interpreten des Genres wie Shania Twain oder Keith Urban werden gerne aufgegriffen, häufig werden auch Choreografien zu aktuellen Popsongs oder Rock 'n' Roll-Oldies verfasst.



Doris Nickel, Linedance-Trainerin
Dorchheim, Elbtalschule, Turnhalle
Dienstag, 08.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

59,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

66,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe (keine Straßenschuhe!)

Wir suchen Sie! Haben Sie Interesse, als Kursleitung an der vhs tätig zu werden und Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmer/-innen zu vermitteln?

Dann senden Sie Ihre Bewerbung an: vhs Limburg-Weilburg, Diezer Straße 33, 65549 Limburg oder per Mail an info@vhs-limburg-weilburg.de.



Kreisvolkshochschule
Limburg - Weilburg



Tel.: 06436 4528

www.vhs-limburg-weilburg.de

Mail: info@vhs-limburg-weilburg.de

Leitung: Rita Schmitt

Birkenweg 7

65627 Elbtal-Dorchheim

2/2026

Elbtal

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. Gebührenerhebung

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

Diezter 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

Qi Gong - 5 Elemente

262-07-3-020

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Qi Gong ist der chinesische Weg zu einem gesunden, stressfreien Leben zu kommen.

Durch Körperhaltung, Atmung, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen werden die verschiedenen Körperfunktionen ins Gleichgewicht gebracht, Stress wird abgebaut und die körpereigenen Heilungskräfte werden angeregt. Die sanften Bewegungen des Qi Gong zeigen einen Weg - beschwerdefrei, - stressfrei, - vital und anmutig, - heiter und gelassen zu leben!

Im Kurs werden wir uns neben dem Aufwärmset jeweils Übungen aus einem der 5 Elemente anschauen und gemeinsam durchführen. Dabei erfahren wir spielerisch die Prinzipien des Qi Gongs und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Sascha Büttner, vhs-Dozent

Dorchheim, Dorfgemeinschaftshaus

Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

12 Termine (Kein Unterricht am 17.09.2026!)

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

59,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

66,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken

Taijiquan - Das Tai Chi der kleinen Gesten - Kleingruppe

262-07-3-030

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs „Taijiquan - das Tai Chi der kleinen Gesten“ erlernen Sie die Grundlagen des modernen Tai Chi. An ausgewählten Gesten üben wir die Energieausdrücke der Tai Chi. Wir erforschen Yin und Yang in den Gesten und Bewegungsabläufen und festigen den inneren Halt.

Zum Ende des Kurses haben die Teilnehmenden die erste Form des Yang Stils erlernt und genügend Impulse erhalten, um Tai Chi in ihren Alltag zu integrieren.



Sascha Büttner, vhs-Dozent

Dorchheim, Dorfgemeinschaftshaus

Donnerstag, 10.09.2026, 19:45 - 20:45 Uhr, 12 Termine (Kein Unterricht am 17.09.2026!)

66,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

75,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

88,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken, Getränk

Wirbelsäulengymnastik - Gesund und vital älter werden

262-07-3-240

Aktiv und gesund im Alter - dies ist der Wunsch vieler Menschen. Mit einem ausgewogenen Bewegungsprogramm, welches fordert, aber nicht überfordert, mit Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und Mobilisation verschiedener Gelenke können wir dazu beitragen.

Der Kurs beinhaltet unter anderem auch die Schulung des Gleichgewichts. Unterschiedliche Dehn- und Spannungsübungen am Ende der Stunde fördern das Wohlbefinden.



Elke Roth, Übungsleiterin für Breitensport und Sport in der Prävention

Dorchheim, Elbtalschule, Turnhalle

Mittwoch, 09.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 12 Termine

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

59,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

66,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die von den Krankenkassen nach §20 SGB V nicht anerkannten Kurse qualitativ gleichwertig sowie präventiv wirksam sind.