

Ganzkörpertraining - "Power-Fitness-Mix"

2-62-2-13220

Der Power-Fitness-Mix ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dynamische Cardio-Elemente wechseln sich mit gezielten Kräftigungsübungen bei motivierender Musik ab. Teilweise kommen Kurzhanteln zum Einsatz, um das Training individuell zu intensivieren.

Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene.

Sabrina Reitz, Abteilungsleitung Stadt Limburg

Weinbach-Blessenbach, Dorfgemeinschaftshaus

Mittwoch, 21.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

10 Termine

65,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

72,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

81,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

NEU!

Gebührenerstattung durch die Krankenkassen

Da es zum Teil Unterschiede in der Anerkennungspraxis sowie in der Höhe der Bezuschussung bei den einzelnen Kassen gibt, erkundigen Sie sich deshalb vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr persönlicher Kurs zu den anerkannten Kursen gehört. Die Entscheidung über die Förderung der einzelnen Kurse liegt ausschließlich im Ermessen der Krankenkasse. Die KVHS hat keinen Einfluss auf die Entscheidung! Für die anerkannten Kurse stellt Ihnen die KVHS eine spezielle Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Zur Erstattung muss diese Bescheinigung mit dem Zahlungsbeleg nach Kursende bei Ihrer Krankenkasse eingereicht werden.

Intervalltraining – "Tabata"

2-62-2-13230

Das Intervalltraining – "Tabata" ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dynamische Cardio-Elemente wechseln sich mit gezielten Kräftigungsübungen bei motivierender Musik ab. Teilweise kommen Kurzhanteln zum Einsatz, um das Training individuell zu intensivieren.

Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene.

Sabrina Reitz, Abteilungsleitung Stadt Limburg

Weinbach-Blessenbach, Dorfgemeinschaftshaus

Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

10 Termine

65,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

72,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

81,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

NEU!



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

Haben Sie Interesse? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an:

vhs Limburg-Weilburg, Diezer Straße 33, 65549 Limburg oder per Mail an schenk@vhs-limburg-weilburg.de.

Faszien Yoga (Workshop)

2-62-2-13060

Beim Faszien-Yoga werden Bewegungsdefizite und einseitige Haltungen ausgeglichen, die Alltag, Sport, Job oder Bewegungsmangel mit sich bringen.

Es wird präventiv an der Schmerzfreiheit und nachhaltig an der Lösung von An- und Verspannungen gearbeitet. Die Beweglichkeit wird gesteigert und das Körpergefühl verbessert. Die enormen Selbstheilungskräfte der Faszien werden, indem sie mit der Faszien-Rolle und mit einem Tennisball bearbeitet werden, aktiviert. Dadurch wird das Bindegewebe gelockert, entspannt und durchfeuchtet. Durch Kräftigung der Muskulatur und Dehnung der Faszien wird der Bewegungswinkel erhöht!

Mit der Faszien-Yoga-Praxis üben wir die Körperwahrnehmung und mentale Entspannung. Ein super Körpergefühl ist sicher. Eine erholsame Endentspannung rundet den Workshop harmonisch ab.

Marion Büchner, Yoga-, Pilates- und Aerobictrainerin

Weinbach-Blessenbach, Dorfgemeinschaftshaus

Samstag, 14.11.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

(Bitte bei der Anmeldung angeben, falls keine Faszienrolle vorhanden ist.)

1 Termin

21,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

24,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

28,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Decke, Socken, Kissen, Faszienrolle



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.



Kreisvolkshochschule
Limburg - Weilburg



www.vhs-limburg-weilburg.de

Mail: info@vhs-limburg-weilburg.de

Leitung: Petra Weber

Girner Weg 7, 35796 Weinbach

Tel.: 06471 41774

2/2026

Weinbach

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. Gebührenzahlung

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

Diezer 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

Zeichnen, Aquarellmalerei und Acrylmalerei



entdecken, die ihm am nächsten liegt. Danach wird innerhalb der Gruppe jeder Teilnehmer individuell betreut und gefördert, um die gewählte Maltechnik zu festigen.

Angélica Kowalewski, Malerin, Feng Shui-Beraterin

Weinbach-Fürfurt, Dorfgemeinschaftshaus

Mittwoch, 09.09.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

10 Termine

93,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

103,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Zeichenblock

Zeichnen, Aquarellmalerei und Acrylmalerei

Angélica Kowalewski, Malerin, Feng Shui-Beraterin

Weinbach-Fürfurt, Dorfgemeinschaftshaus

Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

10 Termine

Silberschmiede-Workshop

Sei Deines Ringes eigener Schmied (ab 12 Jahren)



angefertigt. Es besteht z. B. die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden! Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Feinsilber AG 999) werden zur Verfügung gestellt. Nach Voranmeldung können auch Amulette aus Feinsilber geschmiedet werden.

Manfred Struben, vhs-Dozent

Weinbach, Karl-Schapper-Schule

Samstag, 12.12.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin

105,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen) inkl. Materialkosten

2-62-2-12202

Am Anfang stehen das Sehen und Erfassen eines Objekts oder Landschaft im Vordergrund. Nur so können wir dieses in Formen und Linien in eine Zeichnung oder Gemälde umsetzen.

Wir beginnen mit Bleistiftzeichnung und wir üben verschiedene Schraffierungen, Kompositionen sowie den Einsatz von Schatten und Licht.

Nach einigen Übungen wechseln wir die Materialien (Kohle, Buntstift, Pastell, Aquarell oder Acryl) und erlernen die entsprechenden Techniken. So kann jeder Teilnehmer die Maltechnik

2-62-2-12204

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bewusste Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen uns zu entschleunigen und im Hier und Jetzt anzukommen. Blockaden können wahrgenommen und gelöst werden. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Zunehmende Beweglichkeit, sowie eine Stärkung der inneren Organe und des Nervensystems sind das Ziel, sowie sich selbst wahrzunehmen und in der eigenen Mitte mit Harmonie und Leichtigkeit anzukommen.

Stefanie Hynek-Wieczorek, Yoga-Lehrerin



Weinbach-Blessenbach, Dorfgemeinschaftshaus

12 Termine

77,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

86,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

96,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Wollsocken, Yogakissen, Gurt

Dienstag, 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Dienstag, 15.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 17.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

2-62-2-13050

2-62-2-13052

2-62-2-13054

Gymnastik für Senioren

Es wird mit gezielter Gymnastik zur Musik, mit und ohne Handgeräte, die Beweglichkeit des Körpers und Ausdauer trainiert. Auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Doris Franz, Übungsleiterin

Weinbach-Elkerhausen, Dorfgemeinschaftshaus

Montag, 31.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

12 Termine

53,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

59,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

66,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

2-62-2-13218