



Bewegungskurse für Erwachsene



Januar bis Juni 2011

**Anmeldung zu allen Kursen:
Kath. Familienbildungsstätte Hanau
Im Bangert 4
63450 Hanau
Tel. 06181/92323-0
Fax. 06181/92323-11
e-mail: info@fbs-hanau.de**

Präventive Gymnastikkurse zur Stärkung von Herz, Kreislauf und der Muskulatur

Die Gymnastikkurse sind ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, bei dem durch gezieltes Training und die Vermittlung von Gesundheitswissen gesundheitsschädigendes Verhalten abgebaut und das gesundheitsfördernde Verhalten gestärkt wird.

Die Kurse fördern gezielt die Stärkung der Wirbelsäule, des weiteren Skelettsystems und den Muskelaufbau. Unsere Kursleiter/innen u.a. Herr Wittmann, Frau Aull, Frau Haag, Frau Springer, Frau Flasche erfüllen die Bezuschussungsvoraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte fragen Sie nach freien Kursplätzen. Zum Teil bestehen Wartelisten für einzelne Kurse.

402 – Wirbelsäulengymnastik - Rückenschule

Termin: Montag, 24.01. bis 30.05.2011 – 16x

Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

403 + 404 + 405 – Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Termin: Mittwoch, 26.01. bis 25.05.2011 – 16x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

406 + 436 Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 21.01. bis 27.05.2011 – 16x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

407 – Haltung, Bewegung, Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 21.01. bis 27.05.2011 – 16x

Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro für Einzelpersonen, 96,00 Euro für Paare

Leitung der Kurse 402 – 436: Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

454 + 455 + 456 Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Termin: Donnerstag, 27.01. bis 09.06.2011 – 16x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro



414 - Qi Gong – Zu sich kommen in Stille und Bewegung

Die Selbsthilfe Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In stiller Meditation, mit weichen Bewegungen bis zum kraftvollen Ausdruck werden Sie unterstützt, sich in Ihrem Körper zu Hause zu fühlen. Im Training können Sie allmählich Ihre Grenzen von Flexibilität und Kondition erweitern sowie innere und äußere Haltungen bewusst machen. Sie können lernen, in Ihrer inneren Welt Antworten für Ihren Lebensweg zu finden.

Termin: Dienstag, 25.01. bis 05.04.2011 – 10x
03.05. bis 07.06.2011 – 6x **Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10x = 70,00 Euro, 6x = 42,00 Euro

Leitung: Peter Fehr, Qi Gong – Lehrer

411 Yoga - Atem – Meditation

Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga lassen uns Ungleichgewichte und Verspannungen erfahren und helfen, sie zu beseitigen. Meditation will mich sensibler und offener dafür machen, wie ich mit mir und dem Anderen umgehe.

Meinen Körper neu wahrnehmen und erfahren, dass Stille mir gut tut, ist Ziel dieses Kurses. Bitte Wolldecke, bequeme Trainingskleidung und Wollsocken mitbringen.

Termin: Montag, 24.01. bis 30.05.2011 – 16x

Zeit: 8.30 – 10.00 Uhr
19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro

Leitung: Christa Springer, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

484 – Aktive Mittagspause: Brain-Gym-Walking

Brain - Gym - Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Erstmals 2008 in Hamburg angeboten, gibt es immer mehr Menschen, die Walken (dynamisches Spaziergehen) mit oder ohne Stöcke praktizieren. Alle unsere Sinne werden während eines moderaten Walkings wachgerufen. Mithilfe kleiner Übungen am Wegesrand werden Areale unseres Gehirns, die das Lernen, Erinnern und Vernetzen von Informationen und unsere Gefühle verarbeiten, angeregt.

Termin: Donnerstag, 05.05.2011 **Zeit:** 12.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 6,00 – 10,00 Euro je nach Teilnehmerzahl

Walking-Stöcke können, müssen aber nicht benutzt werden.

Diese Kurse finden bei fast jedem Wetter statt, Ausnahme ist Dauerregen, dann wird ein Ersatztermin gesucht. Treffpunkt ist der Haupteingangsbereich des Schlossparks Hanau/CPH, es wird ein Schild mit der Aufschrift "BGW" zu sehen sein.

487- Gemeinsam sind wir stark - Frauenpower ohne Krafttraining, aber Seele und Körper kräftigend

Mit einer Mischung aus Entspannungs-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wollen wir unsere körperliche und seelische Gesundheit in Balance bringen. Die Kräftigung der Muskulatur durch Dehnübungen und bewußtes Atmen steigert unsere Beweglichkeit und fördert Vitalität. Mit Phantasie Reisen werden Sie in das Reich der Entspannung geführt.

Termin: Donnerstag, 03.03.2011 bis 07.04.2011 **Zeit:** 9.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 54,00 Euro **Dauer:** 6 Treffen

Leitung der Kurse 484 + 487: Magdalena Gesing,
Physiotherapeutin./Schmerzphysio- u. Entspannungstherapie

408 + 409 + 410 - Ganzheitliche Gymnastik:

Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Termin: Donnerstag, 27.01. bis 09.06.2011 – 16x

Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

18.00 – 18.45 Uhr

19.00 – 19.45 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

451+452 – Ganzheitliche Gymnastik:

Osteoporose-, Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Termin: Dienstag, 25.01. bis 07.06.2011 – 17x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 51,00 Euro

453 – Bewegungsgymnastik für Senioren

Termin: Dienstag, 25.01. bis 07.06.2011 – 17x

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 51,00 Euro

458 – Sanfte Gymnastik bei Fibromyalgieerkrankungen

Sanfte Gymnastik zur Linderung des Krankheitsbildes

Termin: Dienstag, 25.01. bis 05.04.2011 - 10x

03.05. bis 07.06.2011 - 6x

Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: 10x = 37,50 Euro, 6x = 22,50 Euro

Leitung der Kurse 408 – 458: Mechthild Aull, staatl. aner. Gymnastiklehrerin

458 – Fit durch Rückenschule – Hilfe zur Selbsthilfe –

Gemischter Gruppenkurs zur Erhaltung der Rückengesundheit

Termin: Dienstag, 01.02. bis 29.03.2011 – 8x

03.05. bis 16.06.2011 – 7x

Dauer: 8 bzw. 7 Treffen **Zeit:** 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 8x = 48,00 Euro, 7x = 42,00 Euro

Leitung: Matthias Wittmann, staatl. gepr. Physiotherapeut

488 Rückenschule mal anders...

An das bewährte Modell der Bochumer Rückenschule und an den allgemeinen Richtlinien der Rückenschulprogramme orientiert sich dieser Kurs. Präventiv und bei bereits bestehenden Rückenproblemen greifen hier Übungen und Verhaltensregeln die Probleme des Alltags auf. Den Körper entlastende, die Muskulatur stärkende und den Stress abbauende Übungen sollen helfen mit den alltäglichen Anforderungen rückschonend umzugehen.

Termin: Donnerstag, 05.05.2011 bis 09.06.2011 – 5x **Zeit:** 9.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro

Leitung: M. Gesing, Physiotherap. /Schmerzphysio- u. Entspannungstherapie