



Bewegungskurse für Erwachsene



Januar bis Juni 2012

**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 in 2012 fördern gezielt die Stärkung von Herz und Kreislauf. 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.

401 – Sitzgymnastik

Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Bewegen im Stehen und im Sitzen.

Termin: Mittwoch, 25.01. bis 06.06.2012 – 18x

Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro

402 – Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung - Stärkung

Termin: Montag, 23.01. bis 11.06.2012 – 16x

Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro

403 + 404 + 405 – Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung - Stärkung

Termin: Mittwoch, 25.01. bis 06.06.2012 – 18x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro

406 + 436 Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 20.01. bis 15.06.2012 – 15x

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

407 – Präventive Gymnastik – Haltung – Bewegung – Stärkung für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 20.01. bis 15.06.2012 – 15x

Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro für Einzelpersonen, 120,00 Euro für Paare

Leitung der Kurse 401 – 436: Veronika Haag, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

470 – Fit durch Rückenschule – Hilfe zur Selbsthilfe –

Gemischter Gruppenkurs zur Erhaltung der Rückengesundheit

Termin: Dienstag, 07.02. bis 29.11.2012 – 10x

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr **Gebühr:** 60,00 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, 09.02. bis 24.05.2012 – 12x
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr
Gebühr: 84,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing, (Schmerz-)Physiotherapeutin, Entspannungstherapie

451+452 – Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung – Stärkung

Termin: Dienstag, 24.01. bis 12.06.2012 – 18x
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
9.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro

453 – Bewegungsgymnastik für Senioren

Termin: Dienstag, 24.01. bis 12.06.2012 – 18x
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro

454/455/456 Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung - Stärkung

Termin: Donnerstag, 26.01. bis 14.06.2012 – 17x
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 68,00 Euro

408 /409/410 Präventive Gymnastik mit Frau Aull – Haltung – Bewegung - Stärkung

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

458 – Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik bei Fibromyalgieerkrankungen

Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Allgemeinbefindens und zur Linderung des Krankheitsbildes

Termin: Dienstag, 24.01. bis 20.03.2012 - 9x
17.04. bis 12.06.2012 - 8x
Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 10x = 47,50 Euro, 8x = 38,00 Euro

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

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, 24.01. bis 27.03.2012 – 9x
17.03. bis 19.06.2012 - 11x **Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 9x = 63,00 Euro, 11x = 77,00 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, 23.01. bis 11.06.2012 – 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, 05.06. bis 19.06.2012 **Zeit:** 12.30 – 13.30 Uhr
Gebühr: 22,50 Euro (7,50 Euro pro aktive Mittagspause)
Leitung: Magdalena Gesing, (Schmerz-)Physiotherapeutin, Entspannungstherapie
Walking-Stöcke können, müssen aber nicht benutzt werden.

Diese Kurse finden bei fast jedem Wetter statt, Ausnahme ist Dauerregen, dann wird der Termin "angehängt". Treffpunkt ist der Haupteingangsbereich des Schlossparks Hanau (Biergarten des CPH). Die Treffen können auch einzeln belegt werden.

35 - Frauenpower für Körper und Seele! Vital und fit den Alltag meistern

Die Mischung macht's! Entspannungs-, Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen bringen unsere körperliche und seelische Gesundheit wieder in die richtige Balance. Bewusstes Atmen und Bewußtseinsübungen fördern unsere Vitalität. Mit Fantasiereisen werden Sie in das Reich der Entspannung geführt.

Termin: Donnerstag, 26.01. bis 16.02.2012
Zeit: 10.00 - 11.15 Uhr
Gebühr: 4 x = 36,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing, (Schmerz-)Physiotherapeutin, Entspannungstherapie

