



Bewegungskurse für Erwachsene

August bis Dezember 2020

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

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



451, 452 — Präventive Gymnastik - Haltung-Bewegung-Stärkung

Wirbelsäulengymnastik mit Musik. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, die allgemeine Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle Dehnübungen beugen Muskelverspannungen vor. Bereits verspannte und verkürzte Muskelgruppen entkrampfen und verbessern somit die Beweglichkeit. Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenstützenden Muskulatur. Erleben Sie effektive Übungsstunden, die Laune machen.

Termin: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020

Dauer: 13 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr Kurs-Nr.: 451

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr Kurs-Nr.: 452

Gebühr: 52,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

453 - Präventive Sitzgymnastik

Termin: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020

Dauer: 13 Treffen

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

402, 432—Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mittwoch, 02.09.2020 bis 09.12.2020

Dauer: 13 Treffen

Zeit: 14.30 - 15.15 Uhr - Kurs-Nr.: 402

Zeit: 15.30 - 16.15 Uhr - Kurs-Nr.: 432

Gebühr: 52,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

403—Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Termin: Mittwoch, 02.09.2020 bis 02.12.2020

Dauer: 11 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020

Dauer: 11 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020

Dauer: 11 Treffen

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

458—Präventive sanfte Gymnastik bei Fibromyalgieerkrankungen

Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Allgemeinbefindens und zur Linderung des Krankheitsbildes.

Termin: Dienstag, 01.09.2020 bis 08.12.2020

Dauer: 13 Treffen

Zeit: 11.30 - 12.30 Uhr

Gebühr: 61,75 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

454, 455, 456 —Präventive Gymnastik - Haltung-Bewegung-Stärkung

Termin: Donnerstag, 03.09.2020 bis 03.12.2020

Dauer: 12 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr - Kurs-Nr.: 454

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr - Kurs-Nr.: 455

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr - Kurs-Nr.: 456

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Helga Löwer-Pense, staatl. gepr.. Gymnastiklehrerin

408—Gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper

Gymnastische Übungen der Bauch- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung und Körperstraffung durch gezielte Anwendung von Pilatesübungen

Termin: Donnerstag, 03.09.2020 bis 03.12.2020

Dauer: 12 Treffen

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

Leitung: Helga Löwer-Pense, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

469— Ein beschwerdefreier Rücken durch einen stabilen Rumpf

Der Kurs richtet sich an alle, die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen oder lindern wollen. Die Kursteilnehmer*Innen werden - basierend auf der Theorie zur Entstehung von Rückenbeschwerden - mit gezielten Stabilitätsübungen vertraut gemacht. Dabei kommen - je nach Gruppenzusammensetzung - diverse Übungsgeräte, aber auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht zum Einsatz.

Termin: Mittwoch, 21.10.2020 bis 09.12.2020

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Gunther Drese, Physiotherapeut

Bei großer Nachfrage kann ein späterer Kurs eingerichtet werden

484—Workshop: "Bewegter Beckenboden"

Ob nach der Geburt eines Kindes, in oder nach den Wechseljahren, der Beckenboden einer Frau unterliegt Veränderungen. Wer frühzeitig mit dem Trainieren beginnt, hat beste Chancen die Kontrolle über den Beckenboden, die Blase und den Darm sowie Lendenwirbelsäule zu behalten. Alle wichtigen und alltagsgerechten Übungen und Verhaltensweisen werden in diesem Workshop vermittelt

Termin: Samstag, 24.10.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro;

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin, ärztl. gepr.
Schmerzphysiotherapeutin/NMK, Entspannungspädagogin

Badetuch und Wollsocken bitte mitbringen

487—Unser aufrechter Gang - Übungen und Hilfen

Ein ganzes Leben lang gehen und stehen wir. Unsere Füße, Knie und Hüften leisten dabei Schwerstarbeit gegen die Schwerkraft. Manchmal kommt es zu Beschwerden oder Schmerzen an den Gelenken, an Wirbelsäule und Schultern. Auch Kopfschmerzen können die Folge der Belastung sein. Ein Selbsthilfeprogramm kann unterstützend wirken. Einfache Übungen werden vorgestellt und eingeübt. Bei jedem Teilnehmer wird eine Gang- und Standanalyse erstellt. Schonhaltungen, Fehlhaltungen werden erläutert.

Termin: Samstag, 24.10.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin, ärztl. gepr.
Schmerzphysiotherapeutin/NMK, Entspannungspädagogin

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Badetuch mit. Wegen der individuellen Ganganalyse begrenzte Teilnehmerzahl

