



# *Bewegungskurse für Erwachsene*

*Januar bis Juli 2021*

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](mailto: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, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 21 Treffen

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

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

Gebühr: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

#### **453 - Präventive Sitzgymnastik**

Termin: Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021

Dauer: 21 Treffen

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

#### **402, 432—Wirbelsäulengymnastik**

Termin: Mittwoch, 27.01.2021 bis 23.06.2021

Dauer: 21 Treffen

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

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

Gebühr: 84,00 Euro

Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

#### **403—Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik**

Termin: Mittwoch, 27.01.2021 bis 23.06.2021

Dauer: 20 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

#### **406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik**

Termin: Freitag, 29.01.2021 bis 25.06.2021

Dauer: 17 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 68,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

#### **407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen**

Termin: Freitag, 29.01.2021 bis 25.06.2021  
Dauer: 17 Treffen  
Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr  
Gebühr: 68,00 Euro  
Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

#### **458—Präventive sanfte Gymnastik bei Fibromyalgieerkrankungen**

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

Termin: Dienstag, 26.01.2021 bis 29.06.2021  
Dauer: 21 Treffen  
Zeit: 11.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 99,75 Euro  
Leitung: Martina Maria Emge, Übungsleiterin, Yogalehrerin

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

Termin: Donnerstag, 28.01.2021 bis 24.06.2021  
Dauer: 17 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: 68,00 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, 28.01.2021 bis 24.06.2021  
Dauer: 17 Treffen  
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 85,00 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, 27.01.2021 bis 17.03.2021  
Mittwoch, 21.04.2021 bis 16.06.2021  
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, 10.04.2021

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, 10.04.2021

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*

#### **489—STUPS - Sturzprophylaxe**

Seit 2016 biete ich nach dem STUPS-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein "Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern". Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termin: Mittwoch, 10.03.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

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

*Bitte in bequemer Kleidung und mit Turnschuhen diesen Workshop besuchen.*