



Bewegungskurse für Erwachsene

Januar bis Juli 2022

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



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.

402, 432—Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mittwoch, 26.01.2022 bis 29.06.2022

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: Sabine Blesching, Übungsleiterin

403—Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Termin: Mittwoch, 26.01.2022 bis 29.06.2022

Dauer: 21 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 84,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 28.01.2022 bis 01.07.2022

Dauer: 19 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 76,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 28.01.2022 bis 01.07.2022

Dauer: 19 Treffen

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Gebühr: 76,00 Euro, für Paare 152,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

453 - Präventive Sitzgymnastik

Termin: Freitag, 28.01.2022 bis 01.07.2022

Dauer: 19 Treffen

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 76,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

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 1: Mittwoch, 26.01.2022 bis 16.03.2022

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 17.00 - 17.45 Uhr oder 18.00 - 18.45 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Termin 2: Mittwoch, 27.04.2022 bis 13.07.2022

Dauer: 11 Treffen

Zeit: 17.00—17.45 Uhr oder 18.00 - 18.45 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

Leitung: Gunther Drese, Physiotherapeut



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, Termin auf Anfrage

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 40,00 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, Termin auf Anfrage

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 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

