



# *Bewegungskurse für Erwachsene*

*Januar bis Juli 2023*

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



### **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, 25.01.2023 bis 28.06.2023

Dauer: 20 Treffen

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

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

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

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

Termin: Mittwoch, 25.01.2023 bis 28.06.2023

Dauer: 20 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

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

Termin: Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 18 Treffen

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

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

Termin: Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 18 Treffen

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin

### **453 - Präventive Sitzgymnastik**

Die Bewegungen werden im Sitzen ausgeführt. Geeignet für Menschen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können.

Termin: Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 18 Treffen

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching, Übungsleiterin



### **489—Sturzprophylaxe „StuPs“**

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: Samstag, 04.03.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

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

*Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe sowie Getränke und einen kleinen Snack mit*

#### **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, 11.03.2023

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, 18.03.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 - 13.00 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*