



*Bewegungskurse für
Erwachsene
September bis Dezember
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

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.

403—Training für Frauen—Gesunde Haltung und Bewegung

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023—11x

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

400—Ganzkörper-Fitness mit Fokus auf Bauch-Beine-Po

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023—10x

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Franziska Radauscher

406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023—12x

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr— Kurs Nr. 406

11.30—12.15 Uhr—Kurs Nr. 402

12.30—13.15 Uhr—Kurs Nr. 432

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023—12 x

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

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, 15.09.2023 bis 08.12.2023—12x

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

469 Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe

Zwischen bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Wirbelsäulenstruktur.

Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023—11x

Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

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 14.10.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro;

Leitung: Magdalena Gesing

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, 25.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

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, 11.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

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