



*Bewegungskurse für  
Erwachsene  
September bis Dezember  
2024*

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.

#### **403—Wirbelsäulengymnastik—“Die Wirbel—Feen“**

**Termin:** Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024—11x

**Zeit:** 8.30 - 9.15 Uhr

**Gebühr:** 49,50 Euro

**Leitung:** Stephanie Ohnewald

#### **470-Nordic-Walking für Einsteigerinnen**

Laufgruppen im Stadtpark mit einigen funktionalen Trainingselementen. Bitte bringen Sie gute Schuhe, Nordic-Walking– Stöcke und wetterfeste Kleidung mit.

**Termin:** Dienstag, 10.09.2024 bis 08.10.2024—5x

**Zeit:** 8.15—9.00 Uhr

**Gebühr:** 25,00 Euro

**Leitung:** Stephanie Ohnewald



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

**Termin:** Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024—10x

**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:** 45,00 Euro

**Leitung:** Sabine Blesching

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

**Termin:** Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024—10 x

**Zeit:** 9.30 - 10.15 Uhr

**Gebühr:** 45,00 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, 13.09.2024 bis 06.12.2024—10x

**Zeit:** 10.30 - 11.15 Uhr

**Gebühr:** 45,00 Euro

**Leitung:** Sabine Blesching

#### **469 Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe**

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

Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

**Termin:** Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024—11x

**Zeit:** 15.30 - 16.30 Uhr

**Gebühr:** 55,00 Euro

**Leitung:** Monika Wedel

#### **485—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:** Montag, 07.10.2024

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 15.00 - 17.00 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing

*Badetuch und Wollsocken bitte mitbringen*

#### **486—Sturzprophylaxe –Training**

Übungen und Hilfen: Wir können Stürze im Alter nicht verhindern. Durch ein sinnvolles und einfach durchzuführendes Übungsprogramm können wir Ihre Vehemenz aber deutlich mindern. Übungen und Anleitung stehen in diesem Kurs an erster Stelle.

**Termin:** Montag 11.11.2024

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 11.00 - 13.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro;

**Leitung:** Magdalena Gesing

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

#### **484—Kompaktkurs für pflegende Angehörige: Rückenschmerz und Handling**

Das Konzept unterstützt Sie, Ihre pflegebedürftigen Angehörigen bei Lagewechsel und im Alltag so zu unterstützen, dass Sie als Pflegende gesund bleiben können und dass Rückenschmerzen vermieden, bzw. für beide Seiten nachhaltig verbessert werden können.

**Termin:** Samstag, 23.11.2024

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 11.00 - 13.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing