



# *Bewegungskurse für Erwachsene*

*Januar bis Juni 2025*

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 entspannen und verbessern somit die Beweglichkeit. Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenstützenden Muskulatur. Erleben Sie

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

**Termin:** Mittwoch, 22.01.2025 bis 18.06.2025—19x

**Zeit:** 8.30 - 9.15 Uhr

**Gebühr:** 85,50 Euro

**Leitung:** Stephanie Ohnewald

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

**Termin:** Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025—17x

**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:** 76,50 Euro

**Leitung:** Sabine Blesching

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

**Termin:** Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025—17 x

**Zeit:** 9.30 - 10.15 Uhr

**Gebühr:** 76,50 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, 31.01.2025 bis 13.06.2025—17x

**Zeit:** 10.30 - 11.15 Uhr

**Gebühr:** 76,50 Euro

**Leitung:** Sabine Blesching

#### **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:** Montag, 17.02.2025

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 15.00 - 17.00 Uhr

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing

*Badetuch und Wollsocken bitte mitbringen*

#### **489—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 24.02.2025

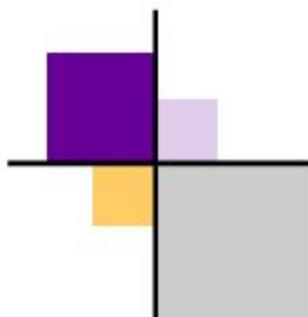
**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 11.00 - 13.30Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro;

**Leitung:** Magdalena Gesing

*Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe*



#### 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.

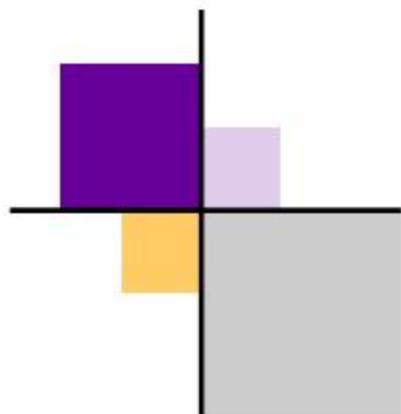
Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

**Termin:** Mittwoch, 22.01.2025 bis 18.06.2025—18x

**Zeit:** 15.30 - 16.30 Uhr

**Gebühr:** 90,00 Euro

**Leitung:** Monika Wedel



#### 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, 27.01.2025

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 11.00 - 13.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Leitung:** Magdalena Gesing