



Bewegungskurse für Erwachsene September bis Dezember 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
www.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, 10.09.2025 bis 03.12.2025—11x

Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

470-Nordic-Walking für EinsteigerInnen

Laufrunden zum und im Stadtpark und immer mit einigen funktionalen und spannenden Trainingselementen unterm Baum. Bitte bringen Sie gute Schuhe, Nordic-Walking—Stöcke und wetterfeste Kleidung mit.

Termin: Dienstag, 09.09.2025 bis 30.09.2025—4x

Zeit: 8.00—8.45 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

405—Ganzkörpertraining für SeniorInnen 55+

Mit dem Alter stellen wir immer mehr fest, dass sich im Körper so manche Veränderungen einstellen. Diese spiegeln sich in Bezeichnungen wie z.B. Blockaden oder Dysbalancen des Haltungs- und Bewegungsapparats wieder. Im Ganzkörpertraining befassen wir uns mit den kleinen und großen Muskelgruppen, den Faszien und Gelenkfunktionen. Das Augenmerk liegt auf achtsamer Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

Der Kurs findet i.d.R. an jeweils 2 Terminen im Monat statt. Für die Zeiten dazwischen gibt es Bewegungseinheiten, um zuhause zu üben und Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren. Für Interessierte wird Wissenswertes bereitgestellt.

Termin: Mittwoch, 17.09./24.09.

22.10./29.10.

19.11./26.11. und 10.12.2025—7x

Zeit: 10.00—11.00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025—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: 50,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025—10x

Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

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, 12.09.2025 bis 05.12.2025—10x

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: 50,00 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, 10.09.2025 bis 03.12.2025—11x

Zeit: 16.00 - 17.15 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

484—Der Beckenboden. Ein Garant für Stabilität und Rückengesundheit

In diesem Workshop werden grundlegende Übungen zur Stärkung des Beckenbodens erläutert und eingeübt. Ebenso soll erfahrbar werden welche Bedeutung ein stabiler Beckenboden für eine nachhaltige Rückengesundheit und für die Körperstatik hat. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen

Termin: Montag, 24.11.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.30—12.45 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Badetuch und Hallensportschuhe oder Stoppersocken bitte mitbringen

486—Sturzprophylaxe. Ein Präventivkurs in drei Schritten

Stürze lassen sich mit zunehmendem Alter nicht immer vermeiden, aber mithilfe des bewährten Sturzprophylaxe-Programms STUPS in ihrer Vehemenz lindern! In diesem Kurs üben wir ein Grundprogramm ein, dass bei regelmäßiger Anwendung helfen kann Stürze möglichst zu vermeiden. Wenn es dann einmal doch passieren sollte, können die Übungen helfen wieder „allein auf die Beine“ zu kommen.

Termin: Donnerstag 13.11.2025 bis 27.11.2025

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00 - 12.15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

424—Feldenkrais-Stand haben

Je sicherer ich auf dem Boden stehe und den Boden für mich nutze, desto sicherer fühle ich mich – das gilt sowohl für das Gleichgewicht als auch für die Interaktion mit anderen.

Im Laufe der Zeit kann unser Gleichgewicht aufgrund unserer Haltung, früherer Verletzungen oder Lebensumstände beeinträchtigt werden. Die Lektionen in diesem Workshop, die hauptsächlich im Liegen auf dem Boden stattfinden, helfen, deine Beweglichkeit zu verbessern und ein besseres Gleichgewichtsgefühl zu entwickeln.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025

425—Feldenkrais—Leichter Aufstehen und Hinsetzen

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Verbesserung der Beweglichkeit und Leichtigkeit beim Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl. Durch gezielte gelenkschonende Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode lernen die Teilnehmer*innen, ihre Bewegungen effizienter und schmerzfreier zu gestalten. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre alltäglichen Bewegungen verbessern und mehr Komfort in ihrem Alltag erleben möchten.

Termin: Donnerstag, 04.12.2025

Für beide Kurse gilt:

Zeit: 9.00—12.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro bei 4 TN, 20,00 Euro bei 6 TN, 15,00 Euro bei 8 TN

Leitung: Stephanie Schacht

