



Bewegungskurse für Erwachsene

Januar bis Juni 2026

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

403—Wirbelsäulengymnastik—“Die Wirbel-Feen

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 10.06.2026—19x
Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr
Gebühr: 95,00 Euro
Leitung: Stephanie Ohnewald

406—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik

Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026—16x
Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr— Kurs Nr. 406
11.30—12.15 Uhr—Kurs Nr. 402
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Katja Krieger

407—Haltung - Bewegung - Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026—16 x
Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr
Gebühr: 80,00 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, 23.01.2026 bis 12.06.2026—16 x
Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Katja Krieger

432—Haltung - Bewegung—Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 10.06.2026—18x

Zeit: 12.30 - 13.15 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

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, 21.01.2026 bis 10.06.2026—19x

Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 114,00 Euro

424-Feldenkrais – Stand haben

Die Lektionen aus der Feldenkrais—Methode in diesem Workshop, die hauptsächlich im Liegen auf dem Boden stattfinden, helfen, deine Beweglichkeit zu verbessern und ein besseres Gleichgewichtsgefühl zu entwickeln.

Termin: Donnerstag, 05.02. 2026

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

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. Die Stunden finden sowohl auf dem Stuhl als auch im Liegen auf dem Boden statt.

Termin: Donnerstag, 05.03.2026

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Stephanie Schacht

Sonstiges: Bitte ein Badetuch oder Decke mitbringen.

Termine einzeln buchbar

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: Samstag, 21.03.2026

Zeit: 10.30 – 12.45 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

485—Der erfahrbare Atem

Mit jedem Atemzug bekommt unser Körper unsichtbare Energie. Auf jede Veränderung reagieren wir auch über die Atmung.

Manchmal stockt uns der Atem, manchmal atmen wir lachend, frei und manchmal hilft das Durchatmen einmal innezuhalten. In diesem Workshop werden wir den Gründen einer verminderten Atmung auf den Grund gehen, Übungen und Hilfen erarbeiten, um mithilfe der bewussten Atmung wieder mehr Energie zu gewinnen.

Termin: Montag, 09.03.2026

Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Sonstiges: *für beide Workshops bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch 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, 16.04. bis 30.04.2026

Zeit: 11.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing