

# Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse  
Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation  
Tanzend durchs Leben schwingen

## Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Die Gymnastikkurse sind ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, bei dem durch gezieltes Training und die Vermittlung von Gesundheitswissen gesundheitsschädigendes Verhalten abgebaut und das gesundheitsfördernde Verhalten gestärkt wird.

Unsere Kursleiter/innen erfüllen i. d. R. die Bezuschussungsvoraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen, allerdings werden die meisten unserer Kurse von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nicht anerkannt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, da sich die Bestimmungen ändern können, evtl. sollten Sie sich auch über die Nichtanerkennung beschweren. Unsere Kursleitungen verfügen über qualifizierte Ausbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Es ist besser, über schlechte Menschen etwas Gutes zu sagen als über gute Menschen etwas Schlechtes.

Peter Pasetti

## Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch

Nr.  
402

Termine: Mittwoch, 28.09.2022 bis 07.12.2022  
Mittwoch, 25.01.2023 bis 28.06.2023

Dauer: 10 – 20 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs 403  
14.30 – 15.15 Uhr – Kurs 402  
15.30 – 16.15 Uhr – Kurs 432

Gebühr: 40,00 Euro bis 80,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

## Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik am Freitag

Nr.  
406

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022  
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen

Zeit: 8.00 – 9.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

## Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.  
407

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022  
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen

Zeit: 9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

## Präventive Sitzgymnastik

Nr.  
453

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022  
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

**Autogenes Training und verschiedene Entspannungsmethoden**

Das Autogene Training umfasst eine systematische Abfolge von Übungen zur Selbstentspannung. Diese Übungen ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebenshaltung sind die Folge.

Kurzgefasst gilt:

- Abschalten, Loslassen, Erholen
- Ruhe und Kraft für den Alltag.

In diesem Kurs werden auch verschiedene andere Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt. Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Termine: bitte erfragen

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Münz

**Fantasiereise mit Klang(schalen)**

„Kurzurlaub für die Seele“: „Getragen von sanften Klängen lassen Sie mit mir an Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und die Ihnen Ruhe und Kraft schenken.“ Das Thema im März: „Sanfte Klänge und unsere Fantasie lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen und helfen den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.“

Termine: Montag, 31.10.2022 bis 05.12.2022

Montag, 27.02.2023 bis 24.04.2023

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,00 Euro bei 5 TN,  
30,00 Euro ab 6 TN

Leitung: Annette Seiller

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und Getränke.

**Gib mir Kraft für den Alltag!  
Herr, lehre mich die Kunst der  
kleinen Schritte!**

Antoine de Saint-Exupéry

**Kreistänze – Meditation des Tanzes**

Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich. Meditation des Tanzes: Mit Körper, Seele, Gefühl und Geist, mit Musik und Bewegung sind wir auf dem Weg zu uns selbst – zu anderen – zu Gott. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik. Sie öffnen unser Herz, nähren die Seele und beflügeln uns. Zielgruppe: interessierte Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 06.12.2022

Dienstag, 17.01.2023 bis 04.07.2023

Dauer: 7 – 12 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 90,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon

Termine i. d. R. 14-tägig.

**Meditatives Tanzen**

„Steh auf, komm in unseren Kreis.  
Du bist nicht zu jung und nicht zu alt.  
Wir geben tanzend der Liebe Gestalt,  
um ganze Menschen zu werden“

C. Peikert-Flaßpöhler

- Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben
- Kraft für den Alltag schöpfen
- Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden
- mein Leben, meine Sehnsucht spüren
- zu mir selbst, zum Du, zu Gott finden.

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termine: Donnerstag, 20.10.2022 bis 01.12.2022

Donnerstag, 27.04.2023 bis 15.06.2023

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb

I. d. R. 14-tägig.

## Hatha-Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Nr.  
490

Hatha-Yoga ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist. Yoga heißt auch Harmonie, Einheit und um in Balance zu kommen, können Asanas helfen. Asanas sind Körperstellungen und Übungen, wie Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen, verbunden mit positivem Denken. Yoga kann die Beweglichkeit der Gelenke fördern und auch erhalten, die Muskulatur kräftigen, Rücken- und Kopfschmerzen lindern; Schulter- und Nackenverspannungen reduzieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration verbessern sowie Achtsamkeit und Kreativität fördern. Yoga kann die Gedanken zur Ruhe bringen. Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie. Yoga fordert nicht auf, an irgendwas zu glauben. Yoga sagt: Erfahre!

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022  
Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023  
Montag, 24.04.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 9 – 10 Treffen  
Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr – **Kurs 490**  
Gebühr: 72,00 Euro bis 80,00 Euro  
Leitung: Gabriele Kuschel

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022  
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023  
Mittwoch, 26.4.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen  
Zeit: 18.15 – 19.30 Uhr – **Kurs 493**  
Gebühr: 72,00 Euro bis 88,00 Euro  
Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen.

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie  
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

## Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

Nr.  
491

Gedacht für Knie- und Hüftgeschädigte, Übergewichtige, Schwindelgeplagte, Ältere und Sehbehinderte. Ohne Leistungsdruck werden einfache Körperübungen eingenommen, die den Körper stärken und geschmeidig halten. Atemübungen schenken neue Energie und beruhigen den Geist. Zum Schluss gibt es eine gedankliche Reise durch den Körper.

Termine: Donnerstag, 08.09.2022 bis 15.12.2022  
Donnerstag, 12.01.2023 bis 30.03.2023  
Donnerstag, 06.04.2023 bis 13.07.2023

Dauer: 12 – 13 Treffen  
Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr – **Kurs 491**  
11.00 – 12.15 Uhr – **Kurs 492**

Gebühr: 126,00 Euro bis 136,50 Euro  
Leitung: N.N.  
Kursort: Bürgerhaus: Reinhardskirche, 63452 Hanau-Kesselstadt, Jakob-Rullmann-Str. 6 / Großer Saal, EG.  
Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke od. Umhang mitbringen.

## Qigong – Bewegung in Ruhe – Ruhe in Bewegung

Nr.  
414

Mit sanft fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Vorstellungskraft lockern wir den Körper, lenken und stärken die Lebensenergie und bringen so den Geist zur Ruhe. Es entsteht innere Ruhe und waches Gegenwärtigsein gleichzeitig. Entspannt und gelassen, doch gleichzeitig energiegeladen – diese Balance zu erreichen ist das Ziel von Qigong. Die Übungen ermöglichen eine sensible Körperwahrnehmung, die uns erlaubt, unerwünschte Spannungsregionen zu entdecken und aufzulösen. Bewusste Wahrnehmung ist die Chance, Veränderungen im Sinne einer aktiven Entspannung herbeizuführen, die sich bei regelmäßiger Übungspraxis im Alltag als größere Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden äußert. Unterschiedlichste Beschwerden können verbessert und die Gesamtkonstitution gestärkt werden. Aus den Übungen in Ruhe (Entspannungsübungen) kommen wir in die Bewegung und kehren zur Ruhe zurück.

Im Kurs werden die Grundlagen des Qigong erlernt und in kleinen Übungsabläufen vertieft.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 29.11.2022  
Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023  
Dienstag, 25.04.2023 bis 27.06.2023

Dauer: 10 Treffen  
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr  
Gebühr: 80,00 Euro  
Leitung: Ellen Schilken

Faschingsdienstag entfällt.

**Qigong im Tanz**Nr.  
419

„Ganz einfach im Leben unterwegs sein“ – sich bewegen und bewegen lassen in der Schöpfung, dem Auf und Ab der Wellen nachspüren, den Zauber des Augenblicks erfahren – durch „Qigong im Tanz“.

Wir können uns unserer Lebendigkeit bewusst werden im Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst.

Momente des Wohlbefindens werden sich in der gemeinsamen tänzerischen Bewegung mit unseren Weggefährten fast von alleine einstellen.

Wir lassen uns von umarmender Musik bewegen ...

Termine: Samstag, 08.10.2022  
Samstag, 04.03.2023

Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Inge Schweizer

**Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch Eutonie**Nr.  
415

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohlthuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termine: Freitag, 09.12.2022  
Freitag, 24.03.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Simone Thoma

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

**Workshop: „Bewegter Beckenboden“**Nr.  
484

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.

Termine: Samstag, 05.11.2022  
Samstag, 11.03.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr  
Gebühr: 40,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing

Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl. einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt.

**Unser aufrechter Gang – Übungen und Hilfen**Nr.  
487

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.

Termine: Samstag, 26.11.2022  
Samstag, 18.03.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr  
Gebühr: 40,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Badetuch, saubere Turnschuhe, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken sowie Getränke und evtl. einen kleinen Snack mit. Wegen der individuellen Ganganalyse begrenzte Teilnehmerzahl.

Zur besseren Planung bitte an rechtzeitige Anmeldung denken!

## Workshop: Entspannung PUR

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termine: Samstag, 03.12.2022  
 Samstag, 01.04.2023  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 Leitung: Magdalena Gesing

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Badetuch/Decke und warme Socken sowie evtl. kalte Getränke und einen kleinen Snack mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.

## STUPS – Sturzprophylaxe

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 der kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termine: Samstag, 10.12.2022  
 Samstag, 04.03.2023  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.