

Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

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

Unsere Kursleiter/innen erfüllen i.d.Regel 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.

4

Wirbelsäulengymnastik – „Die Wirbel-Feen“

Nr.
403

Termin: Mittwoch, 11.09. bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01. bis 18.06.2025

Dauer: 11 – 19 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

Gebühr: 49,50 bis 85,50 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht, Kurs entfällt an Aschermittwoch, 05.03.2025

Die Familie ist die älteste
aller Gemeinschaften
und die einzige natürliche
Jean-Jacques Rousseau

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik – am Freitag

Nr.
406/402/432

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs Nr. 406

Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr – Kurs Nr. 402

Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr – Kurs Nr. 432

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.
407

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Sonstiges: Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

4

Präventive Stuhlgymnastik

Nr.
453

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

Fantasiereise mit Klang(schalen)

Nr.
417

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

Termin: Montag, 28.10.2024 bis 02.12.2024

Termin: Montag, 24.02.2025 bis 31.03.2025

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

Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und

Getränke, Kurs entfällt am 11.11.2024 und 03.03.2025



Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.
416

Wir suchen neue Tanzbegeisterte, Männer wie Frauen, für unseren schon länger bestehenden meditativen Tanzkreis. Unser Motto: Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich.

Meditation des Tanzes bedeutet: 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.

Tanzkenntnisse sind erwünscht aber keine Bedingung!
Für Neueinsteiger ist ein Schnuppertermin möglich!

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 03.12.2024

Termin: Dienstag, 14.01.2025 bis 03.06.2025

Dauer: 7 – 11 Treffen

Zeit: 10.30 – 12.45 Uhr

Gebühr: 63,00 bis 99,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon

Termine i.d.R. 14 tägig

Qi Gong 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 L e b e n digkeit 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 ins Frühjahr bewegen ...

Termin: Samstag, 21.09.2024

Termin: Samstag, 08.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer

Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe

Nr.
469

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, 11.09.2024 bis 04.12.2024
Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 18.06.2025
Dauer: 11 – 18 Treffen
Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 55,00 – 90,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Nordic Walking für Einsteiger und Einsteigerinnen

Nr.
470

Laufrunde(n) im Stadtpark mit einigen funktionalen Trainingselementen

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 08.10.2024
Dauer: 5 Treffen
Zeit: 8.15 – 9.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Stephanie Ohnewald
Sonstiges: Bitte mitbringen: Gute Schuhe, Nordic Walking Stöcke, wetterfeste Kleidung

Kompaktkurs für pflegende Angehörige: Rückenschmerz und Handling

Nr.
484

Das Konzept unterstützt Sie, Ihre pflegebedürftigen Angehörige 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
Termin: Montag, 27.01.2025
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 13.30 Uhr
Gebühr: 30, 0 Euro
Leitung: Magdalena Gesing
Sonstiges: Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

Workshop: „Bewegter Beckenboden“

Nr.
485

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, 7.10.2024
Termin: Montag, 17.02.2025
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing
Sonstiges: Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl. einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

Sturzprophylaxe Training

Nr.
486

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

Termin: Montag, 11.11.2024
Termin: Montag, 24.02.2025
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 13.30 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing
Sonstiges: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.

Die Mitte der Nacht
ist auch schon der Anfang
eines neuen Tages.

Johannes Paul II

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben – am Montag

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!

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024

Termin: Montag, 20.01.2025 bis 31.03.2025

Termin: Montag, 28.04.2025 bis 23.06.2025

Dauer: 8 bis 11 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr

Gebühr: 64,00 bis 88,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

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

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 18.15- 19.30 Uhr

Gebühr: 94,50 bis 115,50 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

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.

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 9.30-10.45 Uhr

Gebühr: 94,50 bis 115,50 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen; Aschermittwoch, der 05.03.2025 entfällt

Kursort: Bürgerhaus: Reinhardskirche, 63452 Hanau-Kesselstadt, Jakob-Rullmann-Str. 6 / Großer Saal, EG.

Sonstiges: Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine leichte Decke und ein Kissen (Yogakissen falls vorhanden) mitbringen.

Yoga am Samstag – Für Kraft, Flexibilität und Ruhe – klares Sehen, Fühlen, Denken, Handeln

Mit bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden verschiedene Körperbereiche von Kopf bis Fuß gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie. Die Übungen finden auf der Matte und dem Stuhl statt. Ausklang mit Klangschale oder Monochord.

Termin: Samstag, 05.10., 2.11. und 30.11.2024

Termin: Samstag, 08.02., 08.03. und 05.04.2025

Termin: Samstag, 03.05., 31.05. und 14.06.2025

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

Zur besseren Planung bitte an
rechtzeitige Anmeldung denken!

www.fbs-hanau.de
info@fbs-hanau.de