

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 ungünstige Verhaltensmuster abgebaut und präventiv das gesundheitsförderliche Bewegen gestärkt werden.

Unsere Kursleiterinnen 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, 10.09.2025 bis 03.12.2025
Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 10.06.2026
Dauer: 11 bis 19 Treffen (Aschermittwoch entfällt)
Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr
Gebühr: 55,00 Euro bis 95,00 Euro
Sonstiges: Wir ergänzen in der Regel um ein gemeinsames Frühstück/Quartal und einen bewegten Ausflug/Halbjahr.
Leitung: Stephanie Ohnewald

Glück liegt nicht darin, dass
man tut, was man mag, sondern
dass man mag, was man tut.

J. M. Barrie

Ganzkörpertraining für SeniorInnen 55+

Nr.
405

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 wider. 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

Termin: Mittwoch, 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 04.03., 11.03.,
15.04., 22.04., 06.05., 13.05., 10.06.2026

Dauer: 7 bis 11 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro bis 70,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

Sonstiges: Der Kurs findet i.d.R. an jeweils 2 Terminen
im Monat statt.

4

Wirbelsäulengymnastik

Nr.
406/402/432

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025

Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026

Dauer: 10 bis 16 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: 50,00 Euro bis 80,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend
besucht

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.
407

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025
Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026
Dauer: 10 bis 16 Treffen
Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro bis 80,00 Euro
Leitung: Katja Krieger
Sonstiges: Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich,
Kurs wird meist fortlaufend besucht

Präventive Sitzgymnastik

Nr.
453

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025
Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026
Dauer: 10 bis 16 Treffen
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro bis 80,00 Euro
Leitung: Katja Krieger
Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend
besucht

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Entspannung, Tanzen, Yoga, Feldenkrais

Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.
416

„Man muss das Leben tanzen.“ hat Friedrich Nietzsche einmal gesagt.
Man muss nicht! Aber es macht das Leben leichter, facettenreicher und schöner. Außerdem bringt Tanzen Freude und ist darüber hinaus noch heilsam. Im Tanz liegt Verständnis und tiefes Wissen.
Vielleicht wirst Du finden, was dein Körper und Geist vermissen. Neugierig geworden? Dann mache dich auf und entdecke die Leichtigkeit des Seins. Bewege dich mit Gleichgesinnten und lasse dich bewegen auf deinem TanzWeg. Entdecke neue Farben und Töne, sie können auch dein Leben bereichern. Wir tanzen im Kreis, vorwiegend zu Folklore, klassischer, zeitgenössischer und sakraler Musik.

Termin: Montag, 08.09. bis 08.12.2025
Termin: Montag, 26.01. bis 22.06.2026
Dauer: 7 bis 12 Treffen
Zeit: 16.00 – 18.15 Uhr
Gebühr: 63,00 Euro bis 108,00 Euro
Leitung: Jutta Sybon

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.“ 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.“

Termin: Montag, 20.10. bis 17.11.2025
Termin: Montag, 09.02. bis 16.03.2026
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

Tanzen im Advent zu klassischer und vorweihnachtlicher Musik

Nr.
419

Termin: Samstag, 13.12.2025
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Jutta Sybon

Tanzend das neue Jahr willkommen heißen

Nr.
420

Termin: Samstag, 24.01.2026
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Jutta Sybon

Fröhliche und besinnliche Tänze zur Maienzeit

Nr.
421

Termin: Samstag, 09.05.2026
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Jutta Sybon



Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen.

Constanze Mozart

Feldenkrais – Stand haben

Nr.
424

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
Termin: Donnerstag, 05.02. 2026
Dauer: 1 Treffen
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
Sonstiges: Bitte ein Badetuch oder Decke mitbringen.

Feldenkrais – Leichter Aufstehen und Hinsetzen

Nr.
425

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

Termin: Donnerstag, 04.12.2025
Termin: Donnerstag, 05.03.2026
Dauer: 1 Treffen
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
Sonstiges: Bitte ein Badetuch oder Decke mitbringen.

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

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, 10.09. bis 03.12.2025
Termin: Mittwoch, 21.01. bis 10.06.2026
Dauer: 11 bis 19 Treffen
Zeit: 16.00 – 17.15 Uhr
Gebühr: 66,00 bis 114,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Nordic Walking für Einsteiger und Einsteigerinnen

Nr.
470

Laufrunde(n) zum und im Stadtpark und immer mit einigen funktionalen und entspannenden Trainingselementen unterm Baum

Termin: Dienstag, 09.09. bis 30.09.2025
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Stephanie Ohnewald
Sonstiges: Bitte gute Schuhe, Nordic-Walking-Stöcke und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Der Beckenboden. Ein Garant für Stabilität und Rückengesundheit

Nr.
484

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
Termin: Samstag, 21.03.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 10.30 – 12.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing
Sonstiges: Bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch mitbringen.

Der erfahrbare Atem

Nr.
485

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: Samstag, 13.12.2025
Termin: Montag, 09.03.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing
Sonstiges: Bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch mitbringen.

Sturzprophylaxe, ein Präventivkurs in drei Schritten

Nr.
486

Stürze lassen sich mit zunehmendem Alter nicht immer vermeiden, aber mithilfe des bewährtem 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. bis 27.11.2025
Termin: Donnerstag, 16.04. bis 30.04.2026
Dauer: 3 Treffen
Zeit: 11.00 – 12.15 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Es ist schön, den Augen dessen
zu begegnen, dem man soeben
etwas geschenkt hat.

Jean de La Bruyère

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Hatha-Yoga – ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist. Yoga heißt auch Harmonie, Einheit. 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, 15.09. bis 08.12.2025

Termin: Montag, 19.01. bis 23.03.2026

Termin: Montag, 13.04. bis 08.06.2026

Dauer: 8 bis 11 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr

Gebühr: 64,00 bis 88,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

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

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

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, 17.09. bis 10.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01. bis 25.03.2026

Termin: Mittwoch, 15.04. bis 10.06.2026

Dauer: 9 bis 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, den 18.03.2026 entfällt

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

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, 15.11., 29.11., 13.12.2025

Termin: Samstag, 07.02., 21.02., 07.03.2026

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Monika Wedel

Wer sich keine Zeit nimmt,
wird nie welche haben.

Helmut Dippel