

KDFB Katholischer Deutscher Frauenbund

Zweigverein Mainz

Dijonstr. 1

55122 Mainz

Teilnahmegebühr:

EUR 18,00 pro Monat für KDFB-Mitglieder

EUR 24,00 pro Monat für Nicht-Mitglieder

berechnet für 11 Monate p.a.

Kündigung ist immer zum Monatsende möglich.

Die Teilnahmegebühr für einen Monat ist zu entrichten und wird bei Kündigung nicht erstattet.

Anmeldung und Überweisung der Teilnahmegebühr an:

KDFB Mainz,

IBAN DE40 5509 1200 0084 6967 14

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn auch die Teilnahmegebühr bezahlt ist.

Information und persönliche Ansprechpartnerin des KDFB Zweigverein Mainz:

Barbara Schemmer

Kantstr. 79, 55122 Mainz

Telefon: 06131 5702233

Email: barbara.schemmer@mail.de



Kurs in der Feldenkrais®-Methode

für Frauen

Lernen in Bewegung

Beweglichkeit + Gelassenheit entdecken

Spannungen loslassen



Gymnastik nach der Feldenkrais®-Methode

Was ist das?

Mit der Feldenkrais®-Methode können Sie neue Beweglichkeit und Stabilität entdecken.

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte diese Methode, mit der jede*r – unabhängig von Alter und Fähigkeiten - lernen kann, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (wieder) zu entdecken. Mit den Lektionen, die meistens auf dem Boden liegend, aber auch auf einem Stuhl sitzend stattfinden, wird der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit einbezogen. So können Spannung und Ungleichgewicht gelindert werden und die neuen Erfahrungen in den Alltag übertragen werden.

Es braucht keine Vorkenntnisse.

Wer unterrichtet?

Uschi Herth, Feldenkrais-Lehrerin (liz.FVD)

- ∞ Feldenkrais - Ausbildungen bei Chava Shelhav und Roger Russel (Assistenten von Moshé Feldenkrais), Fortbildungen bei anderen Feldenkrais-Trainer*innen
- ∞ seit 20 Jahren Unterrichten von Gruppen-Kurse (Bewusstheit durch Bewegung) und auch Wochenendkurse über Bildungseinrichtungen und selbständig.
- ∞ Einzelunterricht (Funktionaler Integration)

Termine:

Freitag 10:30 – 12:00 Uhr

Geplant sind ca. 30 Termine im Jahr.
Im Juli 2026 sind keine Kurstermine.

Termine im II. Quartal 2026:

April: 10. / 17. / 24. April 2026

Mai: 15. / 22. / 29. Mai 2026

Juni: 05. / 12. / 19. / 26. Juni 2026

Die weiteren Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Ort:

Haus der Gemeinde Dijonstr. 1 55122 Mainz

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme/warme Kleidung, Decke,
kleines Kissen bzw. Handtuch für den Kopf

Anmeldung

zum

Feldenkrais®-Kurs

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____

Telefon: _____

Besonderheiten: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldung und Überweisung der
Teilnahmegebühr an:

KDFB Mainz,

IBAN DE40 5509 1200 0084 6967 14

**Die Anmeldung ist nur gültig, wenn
auch die Teilnahmegebühr bezahlt
ist.**