

ENTSPANNUNG & SCHLAF

Gesunder Schlaf

Wie du deinen Schlaf verbessern kannst

Guter Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir beleuchten die Ursachen von Schlafproblemen und zeigen alltagstaugliche Methoden für besseren Schlaf. Themen sind u.a. Schlafhygiene, innere Ruhe am Abend und der Umgang mit Einschlafstörungen – für erholsame Nächte und mehr Energie am Tag.

Kursleitung: Josef Lux



Freitag, 03.07.2026

09:00 – 12:15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 45,00 €

ermäßigt: 44,50 €

Kurs-Nr. 261-3103 ›



scannen &
online buchen

BEWEGUNG

Pilates

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Training für Körpermitte und Haltung. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen sowie Fortgeschrittene, die ihre Körperstabilität und Haltung verbessern möchten.

Kursleitung: Ute Engelmann



15.07. – 24.07.2026

18:00 – 20:30 Uhr

4 Termine (Mi. + Fr.)

Gebühr: 45,00 €

ermäßigt: 25,00 €

Kurs-Nr. 261-3201 ›



scannen &
online buchen

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Grundlagen der ausgewogenen Ernährung

Was bedeutet eigentlich „ausgewogen essen“? In diesem Kurs werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung leicht verständlich vermittelt. Du lernst, wie du deinen Speiseplan abwechslungsreich gestalten kannst, welche Nährstoffe der Körper braucht und wie du bewusste Entscheidungen beim Einkauf und Kochen triffst.

Kursleitung: Barbara Dulmer



Donnerstag, 16.07.2026

09:00 – 11:15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 50,00 €

ermäßigt: 25,00 €

Kurs-Nr. 261-3101 ›



scannen &
online buchen

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit im Alltag

Methoden zur Stressbewältigung und Achtsamkeit

Inmitten eines hektischen Alltags helfen Achtsamkeitstechniken, den Moment bewusst wahrzunehmen und innere Ruhe zu finden. In diesem Kurs lernst du praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung, Atemübungen und achtsame Routinen, die du leicht in deinen Tagesablauf integrieren kannst – für mehr Gelassenheit und Klarheit.

Kursleitung: Josef Lux



Dienstag, 28.07.2026

10:00 – 12:15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 50,00 €

ermäßigt: 25,00 €

Kurs-Nr. 261-3108 ›



scannen &
online buchen

Weitere Infos und Anmeldung zu allen Kursen

fbs Demohausen

Ev. Familienbildungsstätte
Musterstraße 1
12345 Demohausen
Telefon 01234 56789-0

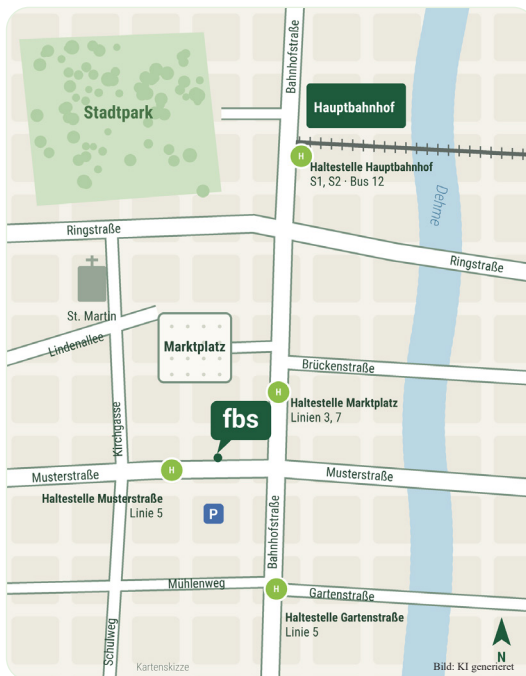


alle Kurse online

Alle Kurse sind online buchbar:

programmheft.kufer.de

info@fbs-demohausen.de



Anfahrt: Linie 5 bis Haltestelle Musterstraße oder Linien 3 und 7 bis Marktplatz. Parkplätze im Innenhof.



facebook.com/fbs.demohausen

GESUNDHEITSKURSE

Gesund & in Balance

Kurse für Körper, Geist und Seele

Sommer 2026



Schlaf · Pilates · Ernährung · Achtsamkeit

fbs

Ev. Familien-
bildungsstätte
Demohausen