

## Kurse Oktober – Dezember 2019



Kurs*	Beginn	Uhrzeit
<b>Aquafitness</b> "Aquapower"	Di 01.10.2019	16.15 - 17.00 Uhr
<b>Aquagymnastik</b> "Schwerelos trainieren"	Mi 02.10.2019	10.15 - 11.00 Uhr
<b>Beckenboden</b>	Mo 30.09.2019	16.00 - 17.00 Uhr
<b>Ernährungsberatung</b>	Do 10.10.2019	17.30 - 18.30 Uhr
<b>Fasten</b> (einwöchiger Kurs)	Sa 9.11.2019	wechselnde Zeiten
<b>Fußgymnastik</b> „Gut zu Fuß“ Aufbaukurse	Mo 30.09.2019 Di 01.10.2019	18.30 - 19.30 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Junge Familie</b>	Do 10.10.2019 Do 10.10.2019	10.00 - 10.45 Uhr 10.45 - 11.30 Uhr
<b>Progressive Muskelentspannung</b> (PMR)	Mi 02.10.2019 Do 10.10.2019	16.00 - 17.00 Uhr 16.00 - 17.00 Uhr
<b>Rückenschule</b>	Mo 30.09.2019 Mo 30.09.2019 Do 10.10.2019	10.00 - 11.00 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr 18.45 - 19.45 Uhr
<b>Seniorengymnastik</b>	Mi 02.10.2019	09.30 - 10.30 Uhr

\*Die Kurse finden einmal pro Woche statt. Insgesamt werden zehn Einheiten durchgeführt. Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf [www.hoy-reha.de](http://www.hoy-reha.de).