



HOY-REHA

## Kurse April – Juni 2020

Sie möchten Ihre Fitness stärken, einzelne Muskelgruppen gezielt trainieren oder Ihre Ernährung verbessern? Dann lohnt ein Blick auf unser Kursangebot! Im Folgenden finden Sie die Übersicht für das Quartal April bis Juni 2020. Anmeldungen nehmen wir gern im Empfangsbereich der HOY-REHA GmbH entgegen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für Auskünfte zu den einzelnen Kursen zur Verfügung.

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
<b>Aquafitness</b>	Mo 30.03.2020	18.15 - 19.00 Uhr
"Aquapower"	Mo 30.03.2020	19.00 - 19.45 Uhr
	Di 31.03.2020	18.15 - 19.00 Uhr
	Do 02.04.2020	17.45 - 18.30 Uhr
	Do 02.04.2020	18.30 - 19.15 Uhr
<b>Aquagymnastik</b>	Mo 30.03.2020	08.15 - 09.00 Uhr
"Schwereelos trainieren"	Mo 30.03.2020	09.45 - 10.30 Uhr
	Mo 30.03.2020	10.30 - 11.15 Uhr
	Mo 30.03.2020	15.45 - 16.30 Uhr
	Di 31.03.2020	09.00 - 09.45 Uhr
	Di 31.03.2020	15.00 - 15.45 Uhr
	Mi 01.04.2020	09.30 - 10.15 Uhr
<b>Beckenboden</b>	Di 31.03.2020	09.00 - 10.00 Uhr
	Di 31.03.2020	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Fastenwoche</b>	Sa 28.03.2020	10.00 Uhr
	Sa 18.04.2020	10.00 Uhr
<b>Fußgymnastik „Gut zu Fuß“</b>		
Grundkurse	Mo 30.03.2020	17.45 - 18.45 Uhr
	Di 31.03.2020	10.00 - 11.00 Uhr
Aufbaukurs	Do 02.04.2020	17.15 - 18.15 Uhr
<b>Junge Familie</b>	Do 02.04.2020	10.15 - 11.00 Uhr
<b>Progressive Muskelentspannung (PMR)</b>	Do 02.04.2020	16.30 - 17.30 Uhr
<b>Rückenschule</b>	Mo 30.03.2020	16.30 - 17.30 Uhr
	Mi 01.04.2020	18.30 - 19.30 Uhr
<b>Seniorengymnastik</b>	Mi 01.04.2020	09.00 - 10.00 Uhr
<b>Yoga</b>	Mo 30.03.2020	17.00 - 18.30 Uhr
	Di 25.02.2020	17.00 - 18.30 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/kurse](http://www.hoy-reha.de/kurse).