



HOY-REHA

Kurse Oktober – Dezember 2020

Sie möchten Ihre Ernährung verbessern, entspannen oder Ihre Fitness steigern? Dann besuchen Sie einen unserer Herbstkurse! In folgenden Angeboten sind noch Plätze buchbar:

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Ernährungsberatung klassisch	Do 01.10.2020	17.30 - 18.30 Uhr
Ernährungsberatung kompakt	Mi 30.09.2020	16.00 – 17.30 Uhr
Fastenwoche nach Buchinger	ab Sa 07.11.2020	10.00 – 11.30 Uhr
Frauennachmittag (Aqua-Fitness & Entspannung)	Di 29.09.2020	15.30 – 17.15 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“		
Aufbaukurs	Mo 28.09.2020	18.30 - 19.30 Uhr
Junge Familie	Do 01.10.2020	10.45 - 11.30 Uhr
Progressive Muskelentspannung	Di 29.09.2020	17.00 - 18.00 Uhr
(PMR)	Do 01.10.2020	16.00 - 17.00 Uhr
Seniorengymnastik	Mi 30.09.2020	09.30 - 10.30 Uhr

*Die Kurse finden i.d.R. einmal pro Woche statt. Insgesamt werden zehn Einheiten durchgeführt.

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie online auf unsere Internetseite www.hoy-reha.de/kurse. Bei Fragen wenden Sie sich gern an unsere Mitarbeiter am Empfang. Sie erreichen sie zudem telefonisch unter 03571 605560.