



HOY-REHA

Kurse Januar – März 2021

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 1. Quartal 2021. Buchungsstart ist der 24. November 2020 / 8.00 Uhr. Anmeldungen nehmen wir dann gern auf unserer Internetseite www.hoy-reha.de/kurse oder persönlich am Empfang der HOY-REHA entgegen.

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aquafitness	Di 05.01.2021	15.45 - 16.30 Uhr
"Aquapower"	Di 05.01.2021	19.00 - 19.45 Uhr
	Mi 06.01.2021	17.15 - 18.00 Uhr
	Do 07.01.2021	18.00 - 18.45 Uhr
	Mo 11.01.2021	18.15 - 19.00 Uhr
Aquagymnastik	Mo 04.01.2021	09.00 - 09.45 Uhr
"Schwerelos trainieren"	Di 05.01.2021	09.00 - 09.45 Uhr
	Mi 06.01.2021	08.45 - 09.30 Uhr
	Mi 06.01.2021	09.30 - 10.15 Uhr
	Do 07.01.2021	09.00 - 09.45 Uhr
	Do 07.01.2021	09.45 - 10.30 Uhr
	Do 07.01.2021	14.15 - 15.00 Uhr
Beckenbodengymnastik	Do 07.01.2021	09.00 - 10.00 Uhr
Ernährungsberatung kompakt	Do 07.01.2021	17.00 - 18.30 Uhr
	Do 04.03.2021	17.00 - 18.30 Uhr
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 20.03.2021	ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“		
Grundkurs	Mo 04.01.2021	16.15 - 17.15 Uhr
Aufbaukurse	Di 05.01.2021	10.00 - 11.00 Uhr
	Do 07.01.2021	17.30 - 18.30 Uhr
Junge Familie	Mi 06.01.2021	10.15 - 11.00 Uhr
	Do 07.01.2021	10.30 - 11.15 Uhr
Progressive Muskelentspannung (PMR)	Mi 06.01.2021	15.45 - 16.45 Uhr
	Do 07.01.2021	17.00 - 18.00 Uhr
Rückenschule	Mo 04.01.2021	16.30 - 17.30 Uhr
	Do 07.01.2021	18.30 - 19.30 Uhr
Seniorengymnastik	Do 07.01.2021	10.00 - 11.00 Uhr
Yoga	Mo 04.01.2021	17.00 - 18.30 Uhr
	Di 05.01.2021	17.00 - 18.30 Uhr

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