# Kurse Januar – März 2022

HOY-REHA

Sie möchten Ihre Fitness stärken, einzelne Muskelgruppen gezielt trainieren oder die Ernährung verbessern? Dann lohnt ein Blick auf unser Kursangebot! Im Folgenden finden Sie die Übersicht für das 1. Quartal 2022. Die Online-Buchung startet am 5. Oktober 2021 / 08.00 Uhr auf www.hoy-reha.de. Ab dem 12. Oktober 2021 / 08.00 Uhr ist auch die persönliche Anmeldung in der HOY-REHA möglich. Dafür halten wir ein Sonderkontingent an Plätzen bereit.

| Kurs* | Beginn | Uhrzeit |
|---|---|---|
| **Aqua-Fitness** | Mo 03.01.2022 | 18.15 – 19.00 Uhr |
| "Aquapower" | Di 04.01.2022 | 16.15 – 17.00 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 18.00 – 18.45 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 18.45 – 19.30 Uhr |
| **Aqua-Gymnastik** | Mo 03.01.2022 | 09.00 – 09.45 Uhr |
| "Schwerelos trainieren" | Di 04.01.2022 | 09.00 – 09.45 Uhr |
| | Mi 05.01.2022 | 08.45 – 09.30 Uhr |
| | Mi 05.01.2022 | 09.30 – 10.15 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 09.00 – 09.45 Uhr |
| **Progressive Muskelentspannung** | Do 06.01.2022 | 17.00 – 18.00 Uhr |
| **Ernährungsberatung klassisch** | Do 06.01.2022 | 17.00 – 18.00 Uhr |
| **Ernährungsberatung kompakt** | Mi 12.01.2022 | 16.00 – 17.30 Uhr |
| **Fastenwoche nach Buchinger** | ab Sa 13.11.2021 | 10.00 Uhr |
| | ab Sa 22.01.2022 | 10.00 Uhr |
| **Fußgymnastik „Gut zu Fuß“** | | |
| Grundkurs | Mo 03.01.2022 | 16.15 – 17.15 Uhr |
| Aufbaukurse | Di 04.01.2022 | 10.00 – 11.00 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 17.30 – 18.30 Uhr |
| **Junge Familie** | Do 06.01.2022 | 9.45 – 10.30 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 10.45 – 11.30 Uhr |
| **Kombi-Angebot „Frauenabend“** (Aquafitness & Entspannung) | Di 04.01.2022 | 18.15 – 20.00 Uhr |
| **Rückenschule** | Mo 03.01.2022 | 16.30 – 17.30 Uhr |
| | Do 06.01.2022 | 17.30 – 18.30 Uhr |
| **Seniorengymnastik** | Mo 03.01.2022 | 09.30 – 10.30 Uhr |
| **Yoga** | Mo 03.01.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr |

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf der Rückseite dieser Kursübersicht sowie auf unser Internetseite: www.hoy-reha.de/kurse

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

# Kurse Januar – März 2022

HOY-REHA

**Aqua-Fitness "Aquapower":** Fühlen Sie sich im Element Wasser wohl? Wollen Sie auf spritzige Art ein paar Pfunde loswerden, Ihren Kreislauf fit halten und Ihren Körper in Form bringen? Dann besuchen Sie unseren Kurs Aqua-Fitness!

**Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren":** Sie möchten nach langer Pause den Körper wieder an regelmäßige Belastung gewöhnen? Sie suchen noch nach einer gelenkschonenden Bewegungsart? Dann probieren Sie unsere "Aqua-Gymnastik".

**Ernährungsberatung:** Gesunde Ernährung ist einfach, lecker und gut! Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus und besuchen Sie unsere Ernährungsberatung. Gern können Sie sich auch für unsere individuelle Beratung anmelden. Drei bzw. fünf Einzelberatungen werden von Ihrer Krankenkasse gefördert.

**Fastenwoche nach Buchinger:** Den Körper entgiften, den Alltag entschleunigen, die eigene Ernährung überdenken – Fasten hat viele Vorteile. Die Fastenwoche der HOY-REHA ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Einmal täglich trifft sich die Gruppe, es werden Erfahrungen ausgetauscht, Kurse – wie Wassergymnastik und Entspannung – besucht und unsere Ernährungsberaterin unterstützt mit Tipps zum gesunden Fasten.

**Fußgymnastik „Gut zu Fuß" – Grund- und Aufbaukurse:** Die eigenen Füße besser spüren, Fehlstellungen vermeiden und koordinierter gehen – schenken Sie Ihren Füßen mehr Beachtung und besuchen Sie unsere Fußgymnastik.

**Junge Familie – zu Wasser und an Land:** Dieser Kurs bietet eine einzigartige Kombination aus Babyschwimmen, Ernährungstipps und Sauna. Dabei kommt auch der Erfahrungsaustausch zwischen jungen Eltern nicht zu kurz.

**Kombi-Angebot „Frauennachmittag" (Aquafitness & Entspannung):** Drei Gesundheits-angebote in einem Kurs - das ist unser Frauennachmittag der besonderen Art. Nach einer Einheit Aqua-Fitness gehen die Teilnehmerinnen in die Sauna. Im Anschluss entspannen sie unter Anleitung unserer Sporttherapeutin.

**Progressive Muskelentspannung:** Fällt es Ihnen schwer, am Abend zur Ruhe zu kommen? Machen Ihnen Stress-Symptome, wie erhöhter Ruhepuls oder Blutdruck, zu schaffen? Dann lernen Sie in unserem Kurs "Entspannung/Progressive Muskelrelaxation" bewusst abzuschalten!

**Rückenschule:** Sie leiden unter Rückenschmerzen? Welche Belastung ist Ihrem Rücken zuzutrauen? Wie heben Sie schwere Gegenstände richtig? Dies und vieles mehr lernen Sie in unseren Kursen "Rückenschule".

**Seniorengymnastik:** Sport mindert den altersbedingten Abbau von Muskeln, verbessert das Kurzzeitgedächtnis und das Reaktionsvermögen. Wenn Sie all das mit Spielspaß angehen wollen, dann nehmen Sie teil an unserer Seniorengymnastik!

**Yoga:** Yoga ist mehr als nur ein Ganzkörpertraining! Es verlangsamt den Alterungsprozess, kann Krankheiten vorbeugen und zum Beispiel Stress reduzieren. Neugierig? Dann nutzen Sie unser Yoga-Angebot.