

# Kursangebot



HOY-REHA GmbH | Tagesklinik für Rehabilitation & Prävention

## Wasserkurse

Das Bewegungsbecken der HOY-REHA ist der perfekte Ort, um gelenkschonend zu trainieren. Daher bieten wir hier regelmäßig Kurse an, die Ihnen guttun. Besuchen Sie unsere Aqua-Gymnastik für eine sanfte Stärkung der Muskulatur. Es darf richtig anstrengend sein? Dann ist Aqua-Fitness genau das Richtige! Natürlich kommen bei uns auch die Jüngsten nicht zu kurz. Unser Angebot „Junge Familie“ ist eine Kombination aus Babyschwimmen, Sauna und gesunder Ernährung. Gut zu wissen: Als Gesundheitsmaßnahme werden unsere Kurse gefördert. Erkundigen Sie sich daher gern vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

## Trockenkurse

Von Beckenbodentraining über Fußgymnastik bis Yoga: Die therapeutische Vielfalt der HOY-REHA spiegelt sich in unserem Kursangebot wider. Wir helfen Ihnen, bewusst zu entspannen, zeigen rückenstabilisierende Übungen oder stärken Sie bei der Seniorengymnastik. Beim Thema Ernährung meldet sich Ihr schlechtes Gewissen? Wir beraten Sie gern oder kochen gemeinsam gesund. Regelmäßig findet auch eine Fastenwoche statt. Mehr zu diesen und unseren weiteren Gesundheitsangeboten: [www.hoy-reha.de/kurse](http://www.hoy-reha.de/kurse)


## HOY-REHAsport

Sie suchen eine Alternative zum klassischen Rehasport? Kleinere Gruppen und eine individuelle Betreuung sind Ihnen wichtig? Dann sichern Sie sich Ihren Platz im HOY-REHAsport und erfahren Sie, dass Bewegung Spaß macht. Unsere qualifizierten Kursleiter berücksichtigen Ihre persönlichen Voraussetzungen und lassen beim Training Elemente der Spiraldynamik® einfließen. So lernen Sie ganz nebenbei, Bewegungen gelenkschonend auszuführen. [www.hoy-reha.de/sport](http://www.hoy-reha.de/sport)

HOY-REHA GmbH  
Kastanienweg 20  
02977 Hoyerswerda

Telefon: 03571 - 60 55 60  
Telefax: 03571 - 60 55 610  
E-Mail: [info@hoy-reha.de](mailto:info@hoy-reha.de)

 [facebook.com/hoyreha GmbH](https://facebook.com/hoyreha GmbH)

 [www.hoy-reha.de/youtube](http://www.hoy-reha.de/youtube)

[www.hoy-reha.de](http://www.hoy-reha.de)