

Kursangebot Januar bis März 2024


Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Winterkursen* 2024. Plätze dafür sind ab dem 17. Oktober 2023 / 08.00 Uhr auf www.hoy-reha.de/kurse buchbar.

Bitte beachten Sie, dass dann alle Kursplätze online freigeschaltet werden. Nur für „Aqua-Gymnastik“ und „Seniorengymnastik“ halten wir ein Sonderkontingent an Plätzen zurück. Die Buchung dieser beginnt bei uns im Haus am 24. Oktober 2023 / 8.00 Uhr. Dann ist auch die persönliche Anmeldung für Restplätze anderer Kurse möglich.



Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aqua-Fitness "Aquapower"	Mi 03.01.2024 Do 04.01.2024	18.15 – 19.00 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren"	Mo 08.01.2024 Mo 08.01.2024 Di 02.01.2024 Di 02.01.2024 Mi 03.01.2024	08.30 – 09.15 Uhr 09.45 – 10.30 Uhr 09.45 – 10.30 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr 08.45 – 09.30 Uhr
Beckenbodengymnastik	Di 02.01.2024	18.00 – 19.00 Uhr
Ernährungsberatung mit Koch-Event	ab 10.01.2024	16.30 – 18.00 Uhr
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 14.03.2024	ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurs Aufbaukurs	Mo 08.01.2024 Do 04.01.2024	18.00 – 19.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr
Junge Familie	Mi 03.01.2024 Do 04.01.2024	10.15 – 11.00 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr
Rückenschule	Mo 08.01.2024 Di 02.01.2024	16.30 – 17.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr
Seniorengymnastik	Di 09.01.2024	10.00 – 11.00 Uhr

Da es sich bei den HOY-REHA-Kursen um gesundheitsfördernde Maßnahmen handelt, lohnt vor der Anmeldung ein Besuch Ihrer Krankenkasse. Oft werden die Kosten in Höhe von 70 bis 100 Prozent übernommen.



Sie möchten über den Buchungsstart unserer Gesundheitskurse informiert werden? Neue Präventionsangebote der HOY-REHA interessieren Sie ebenfalls? Dann melden Sie sich jetzt für unseren kostenfreien Newsletter an. Wir senden Ihnen eine E-Mail sobald die nächsten Termine und Kurse feststehen.

Weitere Informationen bietet der folgende Link: www.hoy-reha.de/newsletter

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



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".

Beckenboden-Gymnastik: Hand aufs Herz: Wissen Sie, dass und wie man seinen Beckenboden bewegen kann? Welchen enormen Einfluss er auf unsere Lenden-Becken-Hüftregion hat? Wenn nicht, so erfahren und erspüren Sie es in diesem Kurs.

Ernährungsberatung: Gesunde Ernährung ist einfach, lecker und gut! Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus, besuchen Sie unsere Ernährungsberatung mit Koch-Event oder lassen Sie sich individuell von unserer zertifizierten Diätassistentin beraten. Bis zu fünf Termine 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 – z.B. Wassergymnastik und Entspannung – besucht und unsere Ernährungsberaterin unterstützt mit Tipps zum gesunden Fasten.

Fußgymnastik „Gut zu Fuß“: 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.

Rückenschule: Sie leiden unter Rückenschmerzen? Welche Belastung ist Ihrem Rücken zuzutrauen? Wie heben Sie schwere Gegenstände richtig? Dies und vieles mehr lernen Sie in im Kurs „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!