



Kursangebot* April bis Juni 2024

Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Frühlingskursen 2024. Plätze dafür sind ab dem 23. Januar 2024 / 08.00 Uhr auf www.hoy-reha.de/kurse buchbar.

Bitte beachten Sie, dass alle Kursplätze online freigeschaltet werden. Nur für die „Aqua-Gymnastik“-Kurse halten wir ein Sonderkontingent an Plätzen zurück. Die Buchung dieser beginnt am 30. Januar 2024 / 8.00 Uhr bei uns im Haus. Erst dann ist auch die persönliche Anmeldung für Restplätze anderer Kurse möglich.



Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aqua-Fitness "Aquapower"	Mo 08.04.2024	18.15 – 19.00 Uhr
	Mi 10.04.2024	18.00 – 18.45 Uhr
	Do 11.04.2024	18.00 – 18.45 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren"	Mo 08.04.2024	09.00 – 09.45 Uhr
	Di 09.04.2024	08.45 – 09.30 Uhr
Beckenbodengymnastik	Di 09.04.2024	17.30 – 18.30 Uhr
Entspannung / PMR	Di 09.04.2024	17.00 – 18.00 Uhr
Ernährungskurs mit Koch-Event	ab 24.04.2024	16.30 – 18.00 Uhr
Fastenwoche nach Buchinger	ab 16.03.2024	10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurse	Mo 08.04.2024	18.00 – 19.00 Uhr
	Do 11.04.2024	16.30 – 17.30 Uhr
Junge Familie	Mi 10.04.2024	09.30 – 10.15 Uhr
	Do 11.04.2024	10.00 – 10.45 Uhr
	Do 11.04.2024	10.45 – 11.30 Uhr
Rückenschule	Mo 08.04.2024	16.30 – 17.30 Uhr
	Di 09.04.2024	18.30 – 19.30 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.



HOY-REHA

Die Basis unserer therapeutischen Arbeit: SPIRALDYNAMIK®



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 "Schwereelos 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".

Beckenbodengymnastik: 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.

Entspannung / PMR: 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!

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“ – 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.

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“.