



Kursangebot Januar bis März 2025

Starker Start in das neue Jahr: Im Januar 2025 beginnt die nächste Kursrunde der HOY-REHA Hoyerswerda. Plätze dafür sind ab dem 01. Oktober 2024 / 08.00 Uhr über unsere Internetseite www.hoy-reha.de/kurse buchbar.

Sie möchten sich lieber persönlich an unserem Empfang anmelden? Dies ist ab dem 8.10.2024, ebenfalls 8.00 Uhr, möglich.

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aqua-Fitness "Aquapower"	Di 07.01.2025 Mi 08.01.2025 Mi 08.01.2025 Do 09.01.2025	19.00 – 19.45 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr 18.45 – 19.30 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren"	Mo 06.01.2025 Mo 06.01.2025 Di 07.01.2025 Di 07.01.2025 Mi 08.01.2025 Fr 10.01.2025	08.15 – 09.00 Uhr 09.00 – 09.45 Uhr 08.45 – 09.30 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr 08.45 – 09.30 Uhr 11.15 – 12.00 Uhr
Beckenbodengymnastik	Di 07.01.2025	17.30 – 18.30 Uhr
Ernährungsberatung	individuelle Terminvereinbarung möglich	
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 09.11.2024 Sa 15.03.2025	ab 10.00 Uhr ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurse	Mo 06.01.2025 Do 09.01.2025	17.30 – 18.30 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr
Junge Familie	Do 09.01.2025 Do 09.01.2025 Fr 10.01.2025	10.00 – 10.45 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr 09.30 – 10.15 Uhr
Rückenschule	Mo 06.01.2025	16.30 – 17.30 Uhr

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

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.

*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.

Ernährungsberatung: Gesunde Ernährung ist einfach, lecker und gut! Das glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus und 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“ – Grundkurs: 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 unserem Kurs „Rückenschule“.