



Kursübersicht März bis Juni 2025

Ende März 2025 starten die Frühlingskurse der HOY-REHA Hoyerswerda. Plätze sind ab sofort online buchbar. Besuchen Sie dafür unsere Internetseite www.hoy-reha.de/kurse und melden Sie sich schnell und unkompliziert an. Wir freuen uns darauf, fit mit Ihnen in den Frühling zu starten!

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aqua-Fitness "Aquapower"	Di 01.04.2025	18.15 – 19.00 Uhr
	Mi 02.04.2025	17.15 – 18.00 Uhr
	Mi 02.04.2025	18.00 – 18.45 Uhr
	Do 03.04.2025	18.00 – 18.45 Uhr
	Do 03.04.2025	18.45 – 19.30 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren"	Mo 31.03.2025	08.15 – 09.00 Uhr
	Di 01.04.2025	08.45 – 09.30 Uhr
	Di 01.04.2025	16.15 – 17.00 Uhr
	Mi 02.04.2025	15.15 – 16.00 Uhr
	Do 03.04.2025	08.45 – 09.30 Uhr
Beckenbodengymnastik	Di 01.04.2025	17.30 – 18.30 Uhr
Ernährungsberatung	individuelle Terminvereinbarung möglich	
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 10.05.2025	ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurs Aufbaukurs	Mo 31.03.2025	17.30 – 18.30 Uhr
	Do 03.04.2025	17.30 – 18.30 Uhr
Junge Familie	Mi 02.04.2025	09.30 – 10.15 Uhr
	Do 03.04.2025	10.00 – 10.45 Uhr
	Do 03.04.2025	10.45 – 11.30 Uhr
	Fr 04.04.2025	09.30 – 10.15 Uhr
Rückenschule ...speziell für Läufer →	Mo 31.03.2025	16.30 – 17.30 Uhr
	Di 01.04.2025	17.30 – 18.30 Uhr
	Di 01.04.2025	18.30 – 19.30 Uhr
Seniorengymnastik	Do 03.04.2025	10.00 – 11.00 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“. Erstmalig bieten wir diese im Frühling auch speziell für Läufer an!

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!