Dein FEEL GOOD-Event
HOY active

KURSPLAN*

08. November 2025

Seite 1

BUCHBARE KURSE IM BEWEGUNGSBECKEN

Zeit	Angebot (45 Minuten Intensivtraining I 15 Minuten Umkleidezeit)	Kursleitung
10:00–11:00 Uhr	SUP-Yoga: Training auf dem Wasser	Julia Klesse
11:00–12:00 Uhr	SUP-Yoga: Training auf dem Wasser	Julia Klesse
12:00–13:00 Uhr	SUP-Yoga: Training auf dem Wasser	Julia Klesse
13:00–14:00 Uhr	Aqua-Tabata	Josefine Müller
14:00–15:00 Uhr	Aqua Fresh	Tim Witzke
15:00–16:00 Uhr	Aqua-Fitness bodenlos	Kathrin Hörenz
16:00–17:00 Uhr	Wellenbrecher	Ringo Schäfer
17:00–18:00 Uhr	Aqua-Tabata	Nele Pinkert
18:00–19:00 Uhr	Aqua-Power	Janine Preusche
19:00–20:00 Uhr	Aqua-Kreativ-Fitness	Jeremy Freund
20:00–21:00 Uhr	Aqua Relax	Ulrike Scholze

BUCHBARE KURSE IM ENTSPANNUNGSRAUM

Zeit	Angebot	Kursleitung
10:00–11:30 Uhr	Yoga für einen starken Rücken	Dagmar Steuer
12:00–13:30 Uhr	Sanfter Yogaflow - Herzöffnung	Dörte Freitag
14:00–15:30 Uhr	Sivananda Yoga	Hagen Steinbrecher
16:00–17:30 Uhr	Musical Yoga mit Live-Gesang	Julia Klesse
18:00–19:30 Uhr	Power Yoga	Katharina Steuer
19:45–20:45 Uhr	Handpan Chakren-Entspannung	Kerstin Scholz

Dein FEEL GOOD-Event
HOY active

KURSPLAN*

08. November 2025

Seite 2

BUCHBARE KURSE IM GYMNASTIKRAUM

Zeit	Angebot	Kursleitung
10:00–11:00 Uhr	Boxing meets Pilates	Josephin Rosenau
11:00–12:00 Uhr	Level up: Circle Training	Josefine Müller
12:00–13:00 Uhr	Spiraldynamische Fußschule	Eric Schwabe
13:00–14:00 Uhr	Pilates	Marie Bormann
14:00–15:00 Uhr	Dance Aerobic	Dörte Freitag
15:00–16:00 Uhr	Qigong	Jana Mikwauschk
16:00–17:00 Uhr	Dance Workout	Angelika Spilev
17:00–18:00 Uhr	Box-Fitness	Florian Ullrich
18:00–19:00 Uhr	Core Workout	Stefanie Kappel
19:00–20:00 Uhr	Body in Balance	Stefanie Kappel
20:00–21:00 Uhr	Klangschalenentspannung	Mandy Szulc

BUCHBARE KURSE IM SEMINARRAUM

Zeit	Angebot	Kursleitung
11:00–12:00 Uhr	Mit Düften und Klängen entspannen	Cindy-Marie Matz
13:00–14:00 Uhr	Mit Düften und Klängen entspannen	Cindy-Marie Matz
15:00–16:00 Uhr	Entspannung mit der Koshi	Cathleen Stober
17:00–18:00 Uhr	Handpan Chakren-Entspannung	K. Scholz & R. Maul
18:00–19:00 Uhr	Handpan Chakren-Entspannung	K. Scholz & R. Maul

*Wir garantieren dir eine einzigartige Kursvielfalt - kleine Änderungen sind jedoch möglich. Bleib auf dem neuesten Stand: www.hoy-reha.de/hoyactive.

Dein FEEL GOOD-Event
HOY active

KURSPLAN*

08. November 2025

Seite 3

BUCHBARE KURSE IN DER DIÄTKÜCHE

Zeit	Angebot	Kursleitung
10:00–11:00 Uhr	Clever essen, länger leben!	Florian Ullrich
14:00–15:00 Uhr	100 Prozent vegan - 100 Prozent gesund?	Florian Ullrich

BUCHBARE KURSE IN DER TRAININGSTHERAPIE

Zeit	Angebot	Kursleitung
11:00–12:00 Uhr	Geräte-Tabata	E. Maul & C. Stober
11:00–12:00 Uhr	Geräte-Tabata	E. Maul & A. Raffeld
11:00–12:00 Uhr	Geräte-Tabata	A. Raffeld & K. Hörenz

ZUSÄTZLICH BUCHBARE MASSAGEN

Zeit	Angebot	Weitere Infos
10:00–20:00 Uhr	Massage nach Wahl / je 30 bis 60 Minuten	hoy-reha.de/hoyactive

KOSTENFREIES RAHMENPROGRAMM

Zeit	Angebot	Ort
10:00-21:00 Uhr	Sauna für alle Sinne	Saunabereich
10:00-11:00 Uhr 12:00-14:00 Uhr 15:00-17:00 Uhr 18:00-21:00 Uhr	Schnuppertraining Schnuppertraining Schnuppertraining Schnuppertraining	Medizinische Trainingstherapie
16:00-16:30 Uhr	Feuerzeremonie	Innenhof
11:00-14:00 Uhr	Suppenzeit mit Krabatbrot	Cafeteria
10:00-21:00 Uhr	Snack- und Getränkezeit	Cafeteria