



Kursübersicht April bis Juni 2026

Im April 2026 starten die Frühlingskurse der HOY-REHA Hoyerswerda. Plätze sind ab dem 13. Januar 2026 / 08.00 Uhr 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"	Mo 13.04.2026	18.15 – 19.00 Uhr
	Mi 15.04.2026	17.15 – 18.00 Uhr
	Mi 15.04.2026	18.30 – 19.15 Uhr
	Do 16.04.2026	18.00 – 18.45 Uhr
	Do 16.04.2026	18.45 – 19.30 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwereelos trainieren"	Mo 13.04.2026	09.45 – 10.30 Uhr
	Di 14.04.2026	08.45 – 09.30 Uhr
	Di 14.04.2026	16.15 – 17.00 Uhr
Beckenbodengymnastik	Do 16.04.2026	17.30 – 18.30 Uhr
Entspannung / Im Einklang	Mi 15.04.2026	18.00 – 18.45 Uhr
Ernährungsberatung	individuelle Terminvereinbarung möglich	
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 14.03.2026	ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurs Aufbaukurs	Mo 13.04.2026	17.45 – 18.45 Uhr
	Do 16.04.2026	17.30 – 18.15 Uhr
Junge Familie	Mi 15.04.2026	09.30 – 10.15 Uhr
	Do 16.04.2026	10.00 – 10.45 Uhr
	Do 16.04.2026	10.45 – 11.30 Uhr
Rückenschule ...für Läufer	Mo 13.04.2026	16.30 – 17.30 Uhr
	Di 14.04.2026	17.30 – 18.30 Uhr
	Di 14.04.2026	18.30 – 19.30 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.

Im Einklang: Reise zum Selbst. Pausen sind Geschenke und fördern die Verbindung zum Selbst. Doch viel zu oft scrollen wir uns währenddessen durch das Leben anderer. Wollen Sie diese Gewohnheit loslassen? Unser neuer Kurs mit Elementen der Klangschalenentspannung hilft dabei! Die Selbstwahrnehmung wächst und Sie spüren wieder, wie belebend Momente des Nichtstuns sein können.

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“.