



## Kursübersicht September bis Dezember 2026

Im September 2026 starten die Herbstkurse der HOY-REHA Hoyerswerda. Plätze sind ab 2. Juni 2026 | 8.00 Uhr buchbar. Besuchen Sie dafür unsere Internetseite [www.hoy-reha.de/kurse](http://www.hoy-reha.de/kurse) und melden Sie sich schnell und unkompliziert an.

Kurs	Beginn	Uhrzeit
<b>Aqua-Fitness</b> "Aquapower"	Mo 14.09.2026 Di 15.09.2026 Mi 16.09.2026 Mi 16.09.2026 Do 17.09.2026	18.15 – 19.00 Uhr* 19.00 – 19.45 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr* 18.45 – 19.30 Uhr
<b>Aqua-Gymnastik</b> "Schwerelos trainieren"	Mo 14.09.2026 Di 15.09.2026 Di 15.09.2026 Di 15.09.2026 Mi 16.09.2026 Mi 16.09.2026	10.30 – 11.15 Uhr* 08.45 – 09.30 Uhr 09.45 – 10.30 Uhr* 16.15 – 17.00 Uhr 08.45 – 09.30 Uhr* 10.15 – 11.00 Uhr*
<b>Entspannung / Im Einklang</b>	Di 15.09.2026	18.00 – 19.00 Uhr
<b>Ernährungsberatung</b>	individuelle Terminvereinbarung möglich	
<b>Fußgymnastik „Gut zu Fuß“</b> Grundkurs Aufbaukurs	Mo 14.09.2026 Do 17.09.2026	17.45 – 18.45 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr
<b>Junge Familie</b>	Do 17.09.2026 Do 17.09.2026	10.00 – 10.45 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr
<b>Kombiangebot Frauennachmittag</b>	Di 15.09.2026	15.30 – 17.15 Uhr
<b>Rückenschule</b>  ...für Läufer	Mo 14.09.2026 Di 15.09.2026 Di 22.09.2026	16.30 – 17.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr

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

**\*Fortgeschrittenenkurs:** Für Wiederholungstätter oder Teilnehmer, die bereits Erfahrungen in anderen Wasserkursen gesammelt haben.



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”.

**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.

**Fußgymnastik „Gut zu Fuß“:** Die eigenen Füße besser spüren, Fehlstellungen vermeiden und koordinierter gehen – schenken Sie Ihren Füßen mehr Beachtung und besuchen Sie unsere Fußgymnastik. Für Fortgeschrittene auch als Aufbaukurs buchbar.

**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.

**Kombi-Angebot Frauennachmittag** (Aquafitness, Sauna & Entspannung): Drei Gesundheitsangebote in einem Kurs - das ist unser Frauennachmittag der besonderen Art. Nach einer Einheit Aqua-Fitness gehen die Teilnehmerinnen in die Sauna. Im Anschluss entspannen sie unter Anleitung unserer Sporttherapeutin.

**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“.