

Kursangebot September bis Dezember 2023

Sie möchten Ihre Fitness stärken, einzelne Muskelgruppen gezielt trainieren oder die Ernährung verbessern? Dann lohnt ein Blick auf unser Kursangebot* im Herbst 2023. Die Online-Buchung startet am 06. Juni 2023 um 08.00 Uhr. Die persönliche Anmeldung vor Ort ist ab dem 13. Juni 2023 / 08.00 Uhr möglich. Dafür halten wir ein Sonderkontingent an Kursplätzen frei.

Kurs*	Beginn	Uhrzeit
Aqua-Fitness "Aquapower"	Mo 18.09.2023 Do 21.09.2023	18.15 – 19.00 Uhr 18.45 – 19.30 Uhr
Aqua-Gymnastik "Schwerelos trainieren"	Mo 18.09.2023 Di 19.09.2023 Di 19.09.2023	08.45 – 09.30 Uhr 09.00 – 09.45 Uhr 09.45 – 10.30 Uhr
Beckenbodengymnastik	Di 19.09.2023	18.00 – 19.00 Uhr
Entspannung / PMR	Di 19.09.2023	17.00 – 18.00 Uhr
Ernährungsberatung	individuelle Terminvereinbarung möglich	
Fastenwoche nach Buchinger	Sa 21.10.2023	ab 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ Grundkurse Aufbaukurs	Mo 25.09.2023 Do 21.09.2023	18.00 – 19.00 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr
Junge Familie	Do 21.09.2023 Do 21.09.2023	10.00 – 10.45 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr
Kombi-Angebot „Frauennachmittag“ (Aquafitness – Sauna – Entspannung)	Di 19.09.2023	16.00 – 17.45 Uhr
Rückenschule	Mo 18.09.2023 Mi 20.09.2023	16.30 – 17.30 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr
Seniorengymnastik	Mo 18.09.2023	09.30 – 10.30 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 "Schwerelos 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".

Beckenboden-Gymnastik: 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.

Entspannung / PMR: Fällt es Ihnen schwer, am Abend zur Ruhe zu kommen? Machen Ihnen Stress-Symptome, wie erhöhter Ruhepuls oder Blutdruck, zu schaffen? Dann lernen Sie in unserem Kurs "Entspannung/Progressive Muskelrelaxation" bewusst abzuschalten!

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“ – Grund- und Aufbaukurse: 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.

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 im Kurs „Rückenschule“.

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!