

## **Neue 10-Wochenkurse im Februar und März 2022** **beim Sportclub Hoyerswerda e.V.!**

Der Startschuss für den Präventionssport im Jahr 2022 fiel. Die Mitgliedergruppen und die bereits im letzten Jahr geplanten 10-Wochen-Präventionskurse laufen.

Nun möchten wir weitere 10-Wochenkurse im Februar und März 2022 beginnen. Die Winterzeit ist noch nicht vorbei! Mit Sport wird das Immunsystem wieder gestärkt und die soziale Komponente erhöht.

Die Ziele der Kurse sind u.a. die Kräftigung der Rückenmuskulatur, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie das Erlernen der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Kursleitung übernimmt ein qualifizierter Trainer/In, welcher ebenso auf die Wünsche der Kursteilnehmer/Innen eingeht. Alle Kurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden.

Es erwartet allen Sportinteressierten ein abwechslungsreiches Angebot zu Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining beim Sportclub Hoyerswerda e.V. Als ein besonderes Angebot haben wir die Kräftigungsgymnastik für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Mit unserem Sportmobil bieten wir auch Kurse in ländlichen Regionen – in Friedersdorf und Knappenrode bei Lohsa an.

Die Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie beim Sportclub Hoyerswerda e.V. unter der **03571-6079825, 0157-38485555** oder über [gesundheitssport@sportclub-hoyerswerda.de](mailto:gesundheitssport@sportclub-hoyerswerda.de).

### **Kursangebot Februar und März 2022: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

**Montag:** **ab sofort:** 10:00-11:00 Uhr **Kräftigungsgymnastik während und nach der Schwangerschaft**  
(VBH-Arena und Online)

ab **21.03.2022:** 10:30-11:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**  
(Knappenrode: Lessingstr. 28, 02977 Hoyerswerda)

**Mittwoch:** ab **23.02.2022:** 17.00 - 18.00 Uhr **Mehr Bewegung durch Dehnung**  
(VBH-Arena)

**Donnerstag:** ab **17.02.2022:** 09.45 - 10.45 Uhr **Pilates**  
(SC II Halle)

ab **17.02.2022:** 11.00 - 12.00 Uhr **Fernöstliche Gymnastik**  
(SC II Halle)

ab **03.03.2022:** 08.30 - 09.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**  
(Dorfgemeinschaftshaus Friedersdorf)

**Freitag:** ab **25.03.2022:** 10:00-11:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**  
(Knappenrode)