



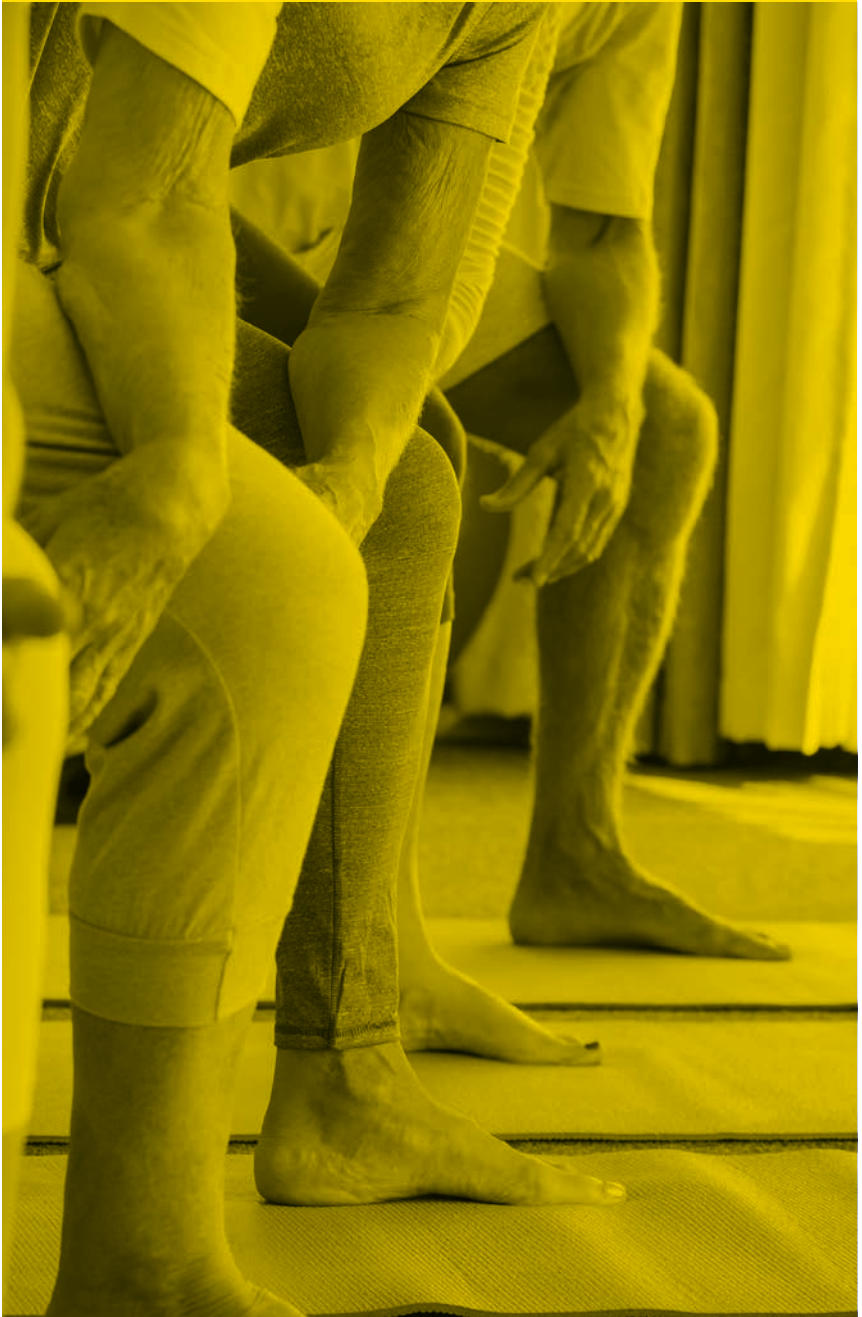
*Sport* CLUB  
HOYERSWERDA E.V.

Sportlich durch das Leben mit dem  
**Gesundheitssport**  
im Sportclub Hoyerswerda e.V.

**Präventionssport und -kurse**

**Rehasport**

**Betriebliche Gesundheitsförderung**



---

# Gesundheit & Sport im Sportclub Hoyerswerda e.V.

**...ist mehr als nur Sport treiben...**

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig?

Sie möchten etwas dafür tun,  
haben aber noch nicht das Richtige gefunden?

Sie suchen jetzt nach einem passenden Angebot ihre Gesundheit  
durch sportliche Aktivität zu fördern?

Der Sportestieg fiel Ihnen bislang nicht so leicht, da die Motivation  
und die passende Möglichkeit fehlten?

Sie wollen mit Gleichgesinnten das eigene Körpergefühl sowie die  
Lebensqualität verbessern und soziale Kontakte knüpfen?

Sie möchten Spaß und Geselligkeit sowie  
Abwechslung im Sport erleben?

Sie suchen einen kompetenten Trainer, der Sie motiviert  
und den Sport mit Freude vermittelt?

**Dann sind Sie bei uns genau richtig - wir beraten Sie gern.**



## Präventionskurse

Regelmäßig bieten wir Kurse an, welche zum größten Teil von den Krankenkassen zertifiziert sind und somit bis zu 100% bezuschusst werden können. Diese stehen jedem zu, der in die Krankenkasse einzahlt. Suchen Sie sich einfach Ihren Lieblingskurs aus und melden sich bei uns an.

Der unkomplizierte Ablauf wird Ihnen erklärt und der Kurs kann starten.

### Wir bieten:

- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Pilates**
- **Fernöstliche Gymnastik**
- **Präventives  
HerzKreislauftraining**
- **Selbstverteidigung**
- **Yoga**
- **Schwangerensport**
- **Sturzprävention**
- **Nordic Walking**

# Präventionssport

Diese Kurse dienen dem Vorbeugen von Gesundheitsrisiken. Außerdem können bereits körperliche Beeinträchtigungen positiv beeinflusst oder behandelt werden.

Es erwartet Sie in jeder Gruppe ein abwechslungsreiches Sportangebot, welches auf die Wünsche der Teilnehmer abgestimmt wird. Das Training in der Gruppe steigert die Motivation und das Gemeinschaftsgefühl.

## Wir bieten:

- **Gymnastik**
- **Tanzen**
- **Fitness**
- **Pilates**
- **Step-Aerobic**
- **Herzsport-Nachsorge**
- **Wirbelsäulengymnastik**



Kursplan Prävention				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Tanzkreis</b> SC II Halle 08:30 bis 09:30 Uhr	<b>Gymnastik</b> SC II Halle 10:00 bis 11:30 Uhr 12:00 bis 13:30 Uhr 13:30 bis 15:00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> VBH Arena 08:30 bis 09:30 Uhr	<b>Gymnastik</b> Oberschule „Am Stadtrand“ 14:00 bis 15:00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> VBH Arena 08:30 bis 09:30 Uhr
<b>Gymnastik</b> Grundschule „Am Park“ 15:00 bis 16:00 Uhr	<b>Herzsport-Nachsorge</b> VBH Arena 15:00 bis 16:00 Uhr 16:10 bis 17:10 Uhr	<b>Gymnastik</b> VBH Arena 09:30 bis 10:30 Uhr	<b>Herzsport-Nachsorge</b> VBH Arena 13:45 bis 14:45 Uhr 15:00 bis 16:00 Uhr	
<b>Ladys-Sport</b> Turnhalle Wittichenau 18:00 bis 19:00 Uhr	<b>Ladys-Sport</b> VBH Arena 18:30 bis 19:30 Uhr	<b>Gymnastik</b> Oberschule „Am Stadtrand“ 14:30 bis 15:30 Uhr 16:15 bis 17:45 Uhr (Männergruppe)	<b>Ladys-Sport</b> VBH Arena 17:00 bis 18:00 Uhr	
<b>Pilates</b> SC II Halle 19:00 bis 20:30 Uhr	<b>(Step)-Aerobic</b> SC II Halle 19:30 bis 21:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> OS „Am Planetarium“ 17:30 bis 19:00 Uhr	<b>Stretching</b> SC Laden 17:00 bis 18:00 Uhr	
<b>Ladys-Sport</b> VBH Arena 19:00 bis 20:30 Uhr	<b>Fitnessport</b> Lindenschule 19:30 bis 21:00 Uhr	<b>PoleFitness</b> SC Laden 17:45 bis 18:45 Uhr 19:00 bis 20:00 Uhr	<b>PoleFitness</b> SC Laden 18:15 bis 19:15 Uhr 19:30 bis 20:30 Uhr	
<b>PoleFitness</b> SC Laden 19:15 bis 20:15 Uhr	<b>Fitnessport</b> OS „Am Planetarium“ 19:30 bis 21:30 Uhr		<b>Gymnastik</b> SC II Halle 19:00 bis 20:30 Uhr	

## Kursplan Rehabilitation

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Rehasport</b> VBH Arena 08:30 bis 09:30 Uhr 10:15 bis 11:15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> VBH Arena 08:30 bis 09:30 Uhr	<b>Osteoporosesport</b> VBH Arena 13:30 bis 14:15 Uhr 10:30 bis 11:15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> VBH Arena 08:15 bis 09:15 Uhr
<b>Osteoporosesport</b> VBH Arena 09:30 bis 10:15 Uhr 15:00 bis 15:45 Uhr	<b>Rheumaliga</b> VBH Arena 11:00 bis 11:30 Uhr	<b>Herzsport</b> VBH Arena 15:00 bis 16:00 Uhr	<b>Diabetikersport</b> VBH Arena 09:45 bis 10:45 Uhr
	<b>Rehasport</b> VBH Arena 15:00 bis 16:00 Uhr	<b>Rehasport</b> VBH Arena 16:15 bis 17:15 Uhr	<b>Lungensport</b> VBH Arena 11:00 bis 12:00 Uhr
	<b>Rehasport</b> Grundschule „An der Elster“ 18:00 bis 19:00 Uhr	<b>Rehasport Orthopädie</b> VBH Arena 16:30 bis 17:30 Uhr	<b>Osteoporosesport</b> VBH Arena 16:15 bis 17:00 Uhr

- Änderungen vorbehalten -



# Rehasport

## „Rehabilitation“ Wiederherstellung

Das angestrebte Ziel der Rehabilitation ist es, Menschen, die durch Krankheit oder Behinderung eingeschränkt sind, wieder in ihren ursprünglich körperlichen Zustand zu versetzen.

### Wir bieten:

- Herz-, Lungen-, Diabetikersport
- Sport bei Wirbelsäulen und anderen orthopädischen Erkrankungen
- Osteoporose- und Rheumasport
- Sport bei psychischen Erkrankungen



# Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung dient der Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und sorgt gleichzeitig für ein ausgeglichenes Betriebsklima.

Häufig sind Stress, Bewegungsarmut oder dauernde Fehlbelastung des Körpers Ursachen für gesundheitliche Defizite.

Zur Folge könnten zählen: Arbeitsausfall, Krankheitskosten und eine erhöhte Fehlerquote im Arbeitsprozess.

Daher bieten wir Firmen ein vielseitiges und auf die Bedürfnisse abgestimmtes Gesundheitsprogramm an.

Die Durchführung der Kurse basiert auf wissenschaftlich fundierten Trainingsinhalten und findet u. a. mit Kleingeräten in den vereinbarten Räumlichkeiten statt.

## Unser Angebot:

- **Wissensvermittlung gesundheitsförderlicher Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf**
- **Sicherung der Leistungsfähigkeit, u. a. Rückenschule und Gangschulung**
- **Stress- und Barrierenmanagement, u. a. Erlernen von Entspannungstechniken**



## PoleFitness

Eine Sportart, welche Tanz, Akrobatik und Athletik verbindet. Das Training ist auch zur Reduzierung von Haltungsschwächen und Haltungsschäden bestens geeignet.

Es findet in kleinen Gruppen an mehreren Pole-Stangen statt. Dabei wird vor allem die Schulter-Arm- und Rückpartie gekräftigt.

- **Kräftigung**
- **Figuren**
- **Tricks**
- **Choreographien**
- **Stretching**

### **Trainingsort:**

Sportclubladen  
Friedrichsstraße 5  
02977 Hoyerswerda

*Sport* CLUB  
HOYERSWERDA E.V.

**VBH Arena**



Liselotte-Herrmann-Straße 11

02977 Hoyerswerda

Telefon: 03571 / 6079825

E-Mail: [info@sportclub-hoyerswerda.de](mailto:info@sportclub-hoyerswerda.de)

[www.sportclub-hoyerswerda.de](http://www.sportclub-hoyerswerda.de)

**VBH**



Ostsächsische  
Sparkasse Dresden



„Wir sind Partner des  
Sportclubs Hoyerswerda,  
weil uns der Sport in der  
Region am Herzen liegt!“

Dr. Sten-Gunnar Zeitz

 Geschwister Zeitz  
**POTHEKEN** **GUTSCHEIN**

**22% Rabatt\***  
auf Ihren Einkauf bei uns!

\*Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen.  
Angebot gültig bis einschließlich 31.01.2021. Rabatt nur nach einmaliger Vorlage dieses  
Gutscheins, für 1 Produkt Ihrer Wahl gültig und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.