



Sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

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

Präventionssport und -kurse
Rehasport
Trendsport
Betriebliche Gesundheitsförderung

NEU

SEIT 1. APRIL TAGESKARTE STADT HOYERSWERDA

DAS TICKET PASST ZU UNS –
LOHNT SICH AB DER ZWEITEN FAHRT



FÜR
3,50 EUR
AM TAG
MOBIL

Das Ticket gilt für eine Person
in der Tarifzone Hoyerswerda
in allen Zügen und Bussen.

www.vvo-online.de



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 Sporteinstieg 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.



Wirbelsäulengymnastik

Pilates

Fernöstliche Gymnastik

Präventives Herzkreislauftraining

Selbstverteidigung

Yoga

Schwangerensport

Sturzprävention

Nordic Walking

Jump dich fit

Mehr Bewegung durch Dehnung

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.



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.

- Gymnastik
- Tanzen
- Fitness
- Pilates
- (Step)-Aerobic
- Herzsport - Nachsorge
- Wirbelsäulengymnastik
- JumpingFitness
- PoleFitness

Kursplan Prävention

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tanzkreis SC II Halle 08:30 bis 09:30 Uhr	Gymnastik SC II Halle 09:45 bis 11:15 Uhr 11:30 bis 13:00 Uhr 13:15 bis 14:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik VBH Arena 08:15 bis 09:15 Uhr		Gymnastik VBH Arena 08:00 bis 09:00 Uhr
Gymnastik Grundschule „Am Park“ 15:00 bis 16:00 Uhr	Herzsport-Nachsorge VBH Arena 15:00 bis 16:00 Uhr 16:10 bis 17:10 Uhr	Gymnastik VBH Arena 09:30 bis 10:30 Uhr		
Ladys-Sport Turnhalle Wittichenau 18:00 bis 19:00 Uhr	JumpingFitness VBH Arena OS „Am Planetarium“ 18:15 bis 19:15 Uhr	Gymnastik Grundschule „Am Park“ 14:00 bis 15:00 Uhr Grundschule „Am Park“ 16:00 bis 17:30 Uhr (Männergruppe)	Herzsport-Nachsorge VBH Arena 13:45 bis 14:45 Uhr 15:00 bis 16:00 Uhr	
Pilates SC II Halle 19:15 bis 20:45 Uhr	Ladys-Sport VBH Arena 18:30 bis 19:30 Uhr	Pilates ONLINE 18:30 bis 19:30 Uhr	Ladys-Sport VBH Arena 17:00 bis 18:00 Uhr	
Ladys-Sport VBH Arena 19:00 bis 20:30 Uhr	(Step)-Aerobic SC II Halle 19:30 bis 21:00 Uhr		Strech-Kraftprogramm Pole SC Laden 18:00 bis 19:00 Uhr	
PoleFitness SC Laden 18:00 bis 19:00 Uhr 19:15 bis 20:15 Uhr	Fitnesssport Lindenschule 19:30 bis 21:00 Uhr		Gymnastik SC II Halle 19:15 bis 20:45 Uhr	
	Fitnesssport OS „Am Planetarium“ 19:30 bis 21:30 Uhr			

Kursplan Rehabilitation

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



Herz-, Lungen-, Diabetikersport

Sport bei Wirbelsäulen und anderen orthopädischen Erkrankungen

Osteoporose- und Rheumasport

Sport bei psychischen Erkrankungen

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.



NEU JumpingFitness

JumpingFitness ist ein intensives Kraft-
ausdauertraining, das zu energiegelade-
ner Musik auf speziell dafür entwickelten
Trampolinen ausgeführt wird. Es trainiert
das Herz-Kreislauf-System, die Koordination
(u.a. das Gleichgewicht) und speziell die
Bauch- und Hüftbeugemuskulatur sowie die
Tiefenmuskulatur am Rumpf. Zudem belebt
es Geist und Seele für ein psychisch besseres
Wohlbefinden.

- kreative Arm-Bein-Kombinationen
- langsame und schnelle/schnellkräftige Sprünge und Schrittvariationen
- Balance- und Kraftübungen
- Choreographien

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 / Stretching
- Figuren
- Tricks
- Choreographien

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung dient der Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und sorgt gleichzeitig für ein ausgeglichenes Betriebsklima. Stress, Bewegungsarmut oder dauernde Fehlbelastung des Körpers verursachen gesundheitliche Defizite und damit einhergehend:

Arbeitsausfall, Krankheitskosten und eine erhöhte Fehlerquote im Arbeitsprozess.

Wir schaffen Abhilfe und bieten 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 & Beruf**

Sicherung der Leistungsfähigkeit, u. a. Rückenschule und Gangschulung

Stress- und Barrierenmanagement, u. a. mit Entspannungstechniken





VBH Arena



Liselotte-Herrmann-Straße 11

02977 Hoyerswerda

Telefon: 03571 / 6079825

Mobil: 0157 / 38485555

Email: gesundheitsport@sportclub-hoyerswerda.de

www.sportclub-hoyerswerda.de





Sport hält Ihren Geist und Körper fit! Und wenn's doch mal schmerzt ...
Die Geschwister Zeitz-Apotheken haben bestimmt die richtige Pille für Sie 😊

 Geschwister Zeitz
POTHEKEN GUTSCHEIN

Mit diesem Gutschein erhalten Sie unseren Anti-Stress-Trainingsball bei einem Einkauf ab 5 Euro gratis dazu. Nur solange der Vorrat reicht.

*Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen.
Angebot gültig bis einschließlich 31.12.2022 und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.