



NEU  
im Therapiezentrum  
Hungerbachtal,  
Huglfing

## Locker vom Hocker Sanfte Bewegungen mit dem Stuhl

Ein sanfter Bewegungskurs für alle, die fit bleiben oder wieder in Bewegung kommen möchten. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder Stehen mit Unterstützung des Stuhls durchgeführt und sind leicht nachvollziehbar. Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit werden gezielt gefördert – in einem Tempo, das sich an den Teilnehmenden orientiert.

Einfach anmelden, mitmachen und Spaß haben.

**Schnupperkurs**  
**4x60 Minuten / ab 02.03.26**  
**montags, 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**  
**Kennenlernpreis: 49 EUR p.P.**  
Schnupperkurs in EGYM-Wellpass enthalten



Trainerin  
Dunja Brand  
[www.dunja-brand.de](http://www.dunja-brand.de)



Anmeldung: [zielklar@dunja-brand.de](mailto:zielklar@dunja-brand.de) oder  
<https://www.therapiezentrum-hungerbachtal.de/kurs-buchen/>