



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



Anmeldung: zielklar@dunja-brand.de oder
<https://www.therapiezentrum-hungerbachtal.de/kurs-buchen/>