

Weiter geht's im Herbst
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.

**Neuer Kurs ab September
8x60 Minuten / ab 21.09.26**

Termine: 21.09.26/ 28.09.26/ 05.10.26/ 12.10.26
26.10.26/ 09.11.26/ 16.11.26/ 23.11.26

montags, 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Kurspreis: 88 EUR p.P.

Einzelstunde buchbar: 13 EUR p.P.



Trainerin

Dunja Brand

www.dunja-brand.de

Tel. 015167725607



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