

ZWEI KURSLEVELS

1 DYNAMISCHE BALANCE

Grundlagen festigen und vertiefen

Ein ganzheitliches Training zur Verbesserung von Balance, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Durch gezielte Rumpfstärkung, Haltungsschulung und anspruchsvolle Koordinationsübungen werden Körperkontrolle und Leistungsfähigkeit nachhaltig gefördert.

2 RÜCKENWOHL

Rückenschonende Dynamische Balance

Sanftes und effektives Training zur Stärkung von Rücken und Körpermitte. Der Schwerpunkt liegt auf einer gesunden Haltung, der Stabilisierung der Wirbelsäule sowie der Vorbeugung von Rückenbeschwerden durch alltagsnahe Mobilisations- und Kräftigungsübungen.

*Spüre Deine Kraft.
Finde Deine Mitte.*

PREISE AB SEPTEMBER 2026

Gruppentraining

Schnupperstunde	12,- €
Einzelstunde (Gruppenkurs)	29,- €
8er Karte	210,- €
16er Karte	380,- €

Einzeltraining

Termin nach Wunsch	
Einzeltraining (60 Min.)	85,- €
4er Paket	320,- €
8er Paket	610,- €

Beckenbodenkurs

Ein ganzer Tag / 10:00 - 16:00 Uhr	145,- €
Termine unter www.kolibri-bewegung.de	

Starterpaket

Meine Empfehlung für Einsteiger!

3 Einzeltermine + 8er Karte Gruppe	430,- €
------------------------------------	---------

Alle Trainingskarten sind ab Kaufdatum ein Jahr gültig.

KOLIBRI Gruppenkurse

Kursplan gültig ab 01.09.2026

MONTAG

16:00 Uhr KURS 2
17:30 Uhr KURS 1
19:00 Uhr KURS 2

DIENSTAG

9:00 Uhr KURS 2
17:30 Uhr KURS 2

MITTWOCH

16:30 Uhr KURS 1

DONNERSTAG

10:00 Uhr KURS 2
17:30 Uhr KURS 1
19:00 Uhr KURS 2

FREITAG

8:00 Uhr KURS 1

Bitte melde Dich vorab an, um am Kurs teilzunehmen. Jeder Kurs dauert 60 Min; max. 8 Teilnehmer pro Kurs.
Die Kursbeschreibungen findest Du auf der Rückseite und unter www.kolibri-bewegung.de
Kostenlose Bereitstellung von Matten, Handtüchern, Tee und Wasser.

KOLIBRI BEWEGUNGSPROGRAMM

Traunerstr. 1 83278 Traunstein

Telefon: 0861 90994783

www.kolibri-bewegung.de

info@kolibri-bewegung.de

