



# KOLIBRI Gruppenkurse

Dynamische Balance:

Entfaltung, Stabilisation und Bewegungsharmonie

Kursplan gültig ab 04.08.2024

MONTAG

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

DIENSTAG

10:00 Uhr KURS 3

MITTWOCH

16:30 Uhr KURS 2

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 Minuten; maximal 8 Teilnehmer pro Kurs ohne Mindestteilnehmerzahl.

Die Kursbeschreibungen findest Du auf der Rückseite und unter [www.kolibri-bewegung.de](http://www.kolibri-bewegung.de).

Es werden kostenlos Matten, Trainingshandtücher, Tee und Wasser bereitgestellt.

Du hast Fragen zum KOLIBRI Bewegungskonzept? Ich berate Dich gerne persönlich!

## **Kurs 1: Dynamische Balance - Grundlagen festigen und vertiefen**

Übungen zur Stärkung des Rumpfes, Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung, sowie anspruchsvolles Balance-Training.

## **Kurs 2: Rückenschonende Dynamische Balance / Rückenwohl**

Rumpfkraftigung, Haltungskorrektur und Präventionsstrategien zum Schutz des Rückens.

## **Kurs 3: Dynamische Balance für ein aktives Seniorenleben**

Angepasste Core-Übungen, sanfte Beweglichkeitstraining und Balance-Übungen zur Sturzprävention für Senioren.

**SPECIAL & meine Empfehlung für Einsteiger!**

Starterpaket:

3 Einzeltermine à 60 Min. + 8er-Karte Gruppenkurse: ~~415,-€~~ **390,-€**

## PREISE

### **Punktekarten Gruppenkurse:**

Schnupperstunde: 10,- €

Einzelstunde: 26,- €

8er Karte 190,- €

16er Karte: 345,- €

### **Einzeltraining:**

Termin nach Wunsch / 1-3 Personen

Einzelstunde: 75,- €

4er Paket: 285,- €

8er Paket: 540,- €

Alle Trainingskarten sind  
ab Kaufdatum ein Jahr gültig.