

BALANCE

Neuer Kurs ab Freitag den **10. November 2017**



Harmonie und Entspannung durch Dehnübungen, Kraftaufbau, Beweglichkeit und Posen zu sanfter Musik. Eine Zusammenführung von Elementen aus Tai-Chi, Yoga und Pilates zur Stärkung von Körper, Seele und Geist.

Kursbeginn:

Ab Freitag, 10. November 2017
bis Freitag, 9. Februar 2018

Uhrzeit: 16.15 – 17.15 Uhr

Ort: Bewegungshalle Kita
in HH-Neuenfelde
Arp-Schnitger-Stieg 20

Kursleiterin: Ella Gutmann

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Anmeldung: Vereins-Geschäftsstelle Este
Tel.: 040 / 745 80 47 oder 54 80 48 16

Kita-Büro: Mo. 10.00 - 12.00 und
Di. - Fr. 9.00 – 11.00

E-Mail: info@sveste0670.de

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder
12 Abende á 60 Minuten
zum Preis von 10 Abenden
Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

[http:// www.sveste0670.de](http://www.sveste0670.de)

*Wir bewegen
Menschen*

