

# BALANCE

2. Kurs ab Freitag den 2. März 2018



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, 2. März 2018

Neue Uhrzeit: 18.45 – 20.00 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](mailto:info@sveste0670.de)

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder  
8 Abende á 75 Minuten  
zum Preis von 6 Abenden  
Mitglieder: 12,00 €  
Nichtmitglieder: 36,00 €

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

*Wir bewegen  
Menschen*

