

# BALANCE

4. Kurs ab Freitag den 17. August 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, 17. August 2018

**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  
12 Abende á 75 Minuten  
zum Preis von 10 Abenden  
Mitglieder: 20,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €

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

*Wir bewegen  
Menschen*

