

# BALANCE

Montags in der Bewegungshalle Kita Este

**Achtung  
Änderung!  
Jetzt  
Montags**



**Ab 4. März 2024**

**Montags**

**19.30 – 20.30 Uhr**

**Trainerin:**

**Ella Gutmann**

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.

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

Diese Fitnessgruppe wird jetzt  
im Februar und März 2024  
ohne Anmeldung und ohne zeitlich  
begrenzte Kursform angeboten.

[https:// este0670.de](https://este0670.de)

*Wir bewegen  
Menschen*

