

# Functional

Montags in der Bewegungshalle Kita Este

**Achtung  
Änderung!  
Jetzt  
Montags**



**Ab 4. März 2024**

**Montags**

**18.30 – 19.30 Uhr**

**Trainerin:**

**Ella Gutmann**

**Functional Fitness:**

Ein Training für den ganzen Körper und unserer alltäglichen Bewegungsabläufe. Verbessert die Körperstabilität durch trainieren ganzer Muskelgruppen. Komplexe Bewegungsabläufe werden mit funktionellen Übungen gestärkt und optimiert.

**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*

