



Liebe Stoltenbergerinnen, liebe Stoltenberger,

in Zusammenarbeit mit der Schönberger Volkshochschule können wir im nächsten Winterhalbjahr zwei interessante Angebote bereits heute vorstellen:

**Jeweils mittwochs ab 7.9.2011 im Dörpshus in Stoltenberg von**

**19.00 Uhr -20.00 Uhr**

**Beckenbodengymnastik**

In dem Kurs geht es um Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen und den Einsatz des Beckenbodens im Alltag; sie richtet sich an junge Frauen/ Mütter, aber an ältere Teilnehmerinnen.

**20.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Gymnastikkurs**

Dieser Kurs beinhaltet in Anlehnung der letztjährigen Angebote die Bewegung, Kräftigung und Entspannung für Jung und Alt, für Frauen und Männer.

Als **Kursleiterin** steht **Frau Jane Kattner**, ist staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und arbeitet in vielen Bereichen rund um die Fitness.

**Die Kosten für 10 Angebote pro Kurs belaufen sich auf 30 €**

Anmeldungen ab sofort an :

Volkshochschulverein für Schönberg und Umgebung e.V.  
- Mitglied im LV der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V.  
- Frau Göllner  
Knüllgasse 8 (Alte Apotheke), 24217 Schönberg  
Fon: 04344/1234; Fax: 04344/4300  
Bürozeit: Di + Do, 9.00-10.30 Uhr (außer Ferien)

[www.vhs-schoenberg.de](http://www.vhs-schoenberg.de)

Bankverbindung: 210 501 70 (Förde Sparkasse), 80 004 674 (Konto)

Wir freuen uns, dass es uns gelungen ist, vor Ort wieder ein attraktives Angebot in diesem Bereich zu haben. Die weiteren Angebote erhalten Sie nach der nächsten Sitzung des Sozialausschusses im August. Bis dahin wünsche ich Ihnen schöne Sommerferien!

Mit freundlichen Grüßen  
gez.  
Helga Fahrenkrog  
-Vorsitzende-