



Sommerferienangebote der VHS Ellerau

Unsere Dozentin Delia Heck bietet in ihrem eigenen Pilates- Studio in Ellerau, Berliner Damm 11 (Nahversorgungszentrum) einige Kurse in den Sommerferien an:

vhs Alveslohe

vhs Bad Segeberg

vhs Ellerau

vhs Henstedt-
Ulzburg

vhs Kaltenkirchen-
Südholstein

vhs Neumünster

vhs Norderstedt

vhs Rickling

vhs Wahlstedt

www.vhs-sommer.de



- **Pilates**
- **Pilates für Senioren**
- **Flexi-Bar**
- **Nordic-Walking**

Anmeldung und Information:

VHS Ellerau - Berliner Damm 2 - 25479 Ellerau

Tel. 04106 / 76 86 60/61

Fax: 04106 / 76 86 66

www.ellerau.de/vhs/

E-Mail: vhs-ellerau@norderstedt.de

PILATES

E 10.24 a
Mo. 10.30 – 11.30 Uhr
ab 20.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.26 a
Mi. 9.30 – 10.30 Uhr
ab 22.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.29 a
Fr. 9.00 – 10.00 Uhr
ab 24.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.36
Mi. 8.30 – 9.30 Uhr
ab 22.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.25 a
Mo. 19.30 – 20.30 Uhr
ab 20.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.28 a
Di. 16.00 – 17.00 Uhr
ab 21.07.2009
7 Termine, € 31,-

E 10.30 a
Mi. 19.00 – 20.00 Uhr
ab 22.07.2009
7 Termine, € 31,-

PILATES FÜR SENIOREN

E 10.33 a
Fr. 10.15 – 11.15 Uhr
ab 24.07.2009
7 Termine, € 31,-

NORDIC WALKING

E 10.35
Do. 10.00 – 11.00 Uhr
ab 23.07.2009
7 Termine, € 20,-
Treffpunkt: Ellerau, Waldweg/ Beim Haferhof (Gewerbegebiet)

FLEXI-BAR

E 10.34 a
Mi. 17.30 – 18.30 Uhr
ab 22.07.2009
7 Termine, € 31,-