

Anmeldebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem vorzeitigen Abbruch des Kurses oder bei Abwesenheit werden die Kosten nicht zurückerstattet.

Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet, noch an Dritte weitergegeben werden.

Unterschrift



Anfahrt

Katharina-von-Bora-Haus
Westendstraße 70
63225 Langen



Infos und Anmeldung

Familienzentrum der Stadt Langen
Katharina Braun
Südliche Ringstraße 80
Telefon: 06103 203-823
E-Mail: familienzentrum@langen.de

vhs Langen
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
Telefon: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de



Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



Evangelisches
Begegnungszentrum



Gymnastikkurse
für Frauen und Männer
Januar bis Juli 2021

Gymnastikkurse für Frauen und Männer

Bewegung fördert das Wohlbefinden, macht Spaß und verbessert die Gesundheit.

Kurs I nur für Frauen (mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr)
Ab Mittwoch, 20. Januar, bis Mittwoch, 14. Juli 2021
Nach einer längeren sportlichen Pause wieder einsteigen und intensiver die Muskulatur stärken? Oder Ausdauer kontinuierlich aufbauen? Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus vielen Bereichen.

Kurs II nur für Frauen (donnerstags, 9 - 10 Uhr)
Ab Donnerstag, 21. Januar, bis Donnerstag, 15. Juli 2021

Kurs III für Männer und Frauen (donnerstags, 18 - 19 Uhr)
Ab Donnerstag, 21. Januar, bis Donnerstag, 15. Juli 2021
Aus der Übung gekommen? Oder noch nie Sport getrieben? Dann sind Sie hier genau richtig. Diese Kurse richten sich an Personen, die wenig oder keine Erfahrung mit sportlichen Bewegungsformen haben. Angeboten werden einfache Übungen zum Dehnen und Wohlfühlen, aber auch zur Kräftigung der Muskulatur.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Die Kursleitung hat Leichtathletikcoach Olga Witt.

Kosten

20 Euro pro Kurs

Kursort

Katharina-von-Bora-Haus
Großer Saal



Kooperation

Die Gymnastikkurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Langen und der Evangelischen Kirche Langen veranstaltet.

Bedingungen

Es müssen mindestens fünf Personen an einem Kurs teilnehmen, damit er stattfinden kann. Aus organisatorischen Gründen können vereinzelt Termine ausfallen.

Da wir uns aktuell an den Richtlinien des Kreises Offenbach bezüglich der Corona-Pandemie orientieren müssen, kann es jederzeit zu Einschränkungen oder auch zu einem (vorübergehenden) Ausfall der Kurse kommen.

Alternativ werden die Kurse bei genügend Interesse in dieser Zeit online angeboten.

Anmeldung

Bitte im Rathaus in den Außenbriefkasten, Südliche Ringstraße 80, mit der Aufschrift: FD 25/Katharina Braun einwerfen oder bei der vhs im Kulturhaus, Darmstädter Straße 27, abgeben.

Kurs I: mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 20. Januar

Kurs II: donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 21. Januar

Kurs III: donnerstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 21. Januar

Nachname

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Geburtsjahr

Datum/Unterschrift