



Langen o **RheinMain**
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



GYMNASTIKKURSE

Bewegung fördert das Wohlbefinden, macht Spaß und verbessert die Gesundheit. Für alle ist etwas dabei.

Kurs I – Für Frauen

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 – Für Frauen

Kurs III – Für Frauen und Männer

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, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Kurs I	Mittwoch	(von Sept. 2022 bis Jan. 2023)	17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs II	Donnerstag	(von Sept. 2022 bis Jan. 2023)	9 bis 10 Uhr
Kurs III	Donnerstag	(von Sept. 2022 bis Jan. 2023)	18 bis 19 Uhr

Aus organisatorischen Gründen können vereinzelt Termine ausfallen.

Kursort: Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70, 63225 Langen (großer Saal)

Kursleitung: Olga Witt

Kosten: 26 Euro pro Kurs

Kooperation

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

Infos und Anmeldung

Bitte die Anmeldung mit der Aufschrift „Fachdienst 25/Katharina Braun“ am Rathaus in den Außenbriefkasten einwerfen oder bei der vhs Langen abgeben.

Stadt Langen – Der Magistrat
Familienzentrum/Katharina Braun
Rathaus: Südliche Ringstraße 80
63225 Langen
Telefon: 06103 203-823
E-Mail: familienzentrum@langen.de

vhs Langen
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Telefon: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de



Langen • RheinMain

IDEEN TREFFEN MENSCHEN



ANMELDUNG

- Kurs I/Nr. 131 Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr Ab 14. September 2022 bis 25. Januar 2023
- Kurs II/Nr. 132 Donnerstag, 9 - 10 Uhr Ab 15. September 2022 bis 26. Januar 2023
- Kurs III/Nr. 133 Donnerstag, 18 - 19 Uhr Ab 15. September 2022 bis 26. Januar 2023

Nachname

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Geburtsjahr

Anmeldebedingungen

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

Da wir uns an den Richtlinien des Kreises Offenbach bezüglich der Corona-Pandemie orientieren, kann es jederzeit zu Einschränkungen oder zu einem (vorübergehenden) Ausfall der Veranstaltungen kommen. Die geltenden aktuellen Regeln (zum Beispiel Impfung, Test) sind Voraussetzung für die Teilnahme und verpflichtend. Alternativ werden die Veranstaltungen in dieser Zeit online angeboten. Es kann auch ein Wechsel zwischen Präsenz- und Online-Modus stattfinden. Aus organisatorischen Gründen können vereinzelt Kurse ausfallen.

Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahr, Telefonnummer, Handynummer und E-Mail in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen der internen Bearbeitung durch die Stadt Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet, noch an Dritte weitergegeben werden. Im Falle einer Sars-Cov2 Infektion bin ich damit einverstanden, dass meine Daten zur Nachverfolgung der Infektionskette an das Gesundheitsamt weitergegeben werden.

Datum/Unterschrift