



Schüler- und Familienzentrum

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Katharina Braun
Schüler- und Familienzentrum
Hans-Kreiling-Allee 15 A
63225 Langen

Telefon: 06103 203-676
E-Mail: kbraun@langen.de

oder an:
vhs Langen
Telefon: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de



Gymnastikkurse für Frauen

August bis Dezember 2018

Gymnastikkurse für Frauen

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

Kurs I und II

Wer etwas aus der Übung gekommen ist oder noch nie Sport getrieben hat, ist bei diesen Kursen genau richtig. Sie richten sich an Frauen, die wenig oder keine Erfahrung mit sportlichen Bewegungsformen haben. Angeboten werden einfache Übungen zum Dehnen und Wohlfühlen, aber auch zur Kräftigung der Muskulatur.

Kurs III und IV

In diesen Kursen werden Frauen angesprochen, die nach einer längeren sportlichen Pause wieder einsteigen möchten und intensiver ihre Muskulatur stärken und die Ausdauer kontinuierlich aufbauen möchten. Ein abwechslungsreiches Programm aus vielen Bereichen wird angeboten.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Die Kurse finden in den Ferien und Feiertagen nicht statt. Aus organisatorischen Gründen können vereinzelt Termine ausfallen.

Referentin

Olga Witt, Leichtathletikcoach

Kosten

Die Teilnahme kostet pro Kurs 20 Euro.

Termine

Kurs I und II (jeweils Montag)

Die Kurse finden vom 13. August bis zum 17. Dezember, immer montags von 9.30 bis 10.30 Uhr oder von 10.30 bis 11.30 Uhr statt.

Kurs III (Donnerstag)

Dieser Kurs findet vom 16. August bis zum 20. Dezember, immer donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr statt.

Kurs IV (Freitag)

Dieser Kurs findet vom 17. August bis zum 14. Dezember, immer freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr statt.

Ort

Schüler- und Familienzentrum
Bewegungsraum im Erdgeschoss

Hans-Kreiling-Allee 15 A
63225 Langen



Anmeldung

(Bitte im Schüler- und Familienzentrum oder bei der vhs abgeben.)

Kurs I (ab 9.30 Uhr)
Beginn: 13. August
Kurs-Nr. 132

Kurs II (ab 10.30 Uhr)
Beginn: 13. August
Kurs-Nr. 133

Kurs III (ab 17.30 Uhr)
Beginn: 16. August
Kurs-Nr. 134

Kurs IV (ab 9.30 Uhr)
Beginn: 17. August
Kurs-Nr. 135

Nachname

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Handy

Geburtsjahr

Datum/Unterschrift

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

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Volkshochschule Langen durchgeführt.

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. Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen nicht erreicht werden, findet die Veranstaltung nicht statt.