



GYMNASTIKKURSE FÜR FRAUEN UND MÄNNER

In diesen Kursen lernen Sie einfache und effektive Übungen kennen, die sich auch leicht in den Alltag integrieren lassen. Das gemeinsame Trainieren in der Gruppe sorgt für eine Extraportion an Motivation, Vitalität und Harmonie im Leben.

Kurs I – nur für Frauen

Dieser Kurs findet vom 11. September 2024 bis 22. Januar 2025, an acht Terminen mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

Kurs II – nur für Frauen

Dieser Kurs findet vom 5. September 2024 bis 30. Januar 2025, donnerstags von 9 bis 10 Uhr statt.

Kurs III – für Frauen und Männer mit sportlicher Vorerfahrung

Dieser Kurs findet vom 5. September 2024 bis 30. Januar 2025, donnerstags von 18 bis 19 Uhr statt.

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

Kurs I	Mittwoch	(von Sept. 2024 bis Jan. 2025)	17:30 bis 18:30 Uhr (14-täglich)
Kurs II	Donnerstag	(von Sept. 2024 bis Jan. 2025)	9:00 bis 10:00 Uhr
Kurs III	Donnerstag	(von Sept. 2024 bis Jan. 2025)	18:00 bis 19:00 Uhr

Aus organisatorischen Gründen können vereinzelt Termine ausfallen. In den Herbst- und Weihnachtsferien finden keine Kurse statt.

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

Kursleitung: Carola Mathiesen-Worden

Kosten: Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

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 26/Katharina Braun“ am Rathaus in den Außenbriefkasten einwerfen.

Stadt Langen – Der Magistrat
Familienzentrum/Katharina Braun

Rathaus: Südliche Ringstraße 80

63225 Langen

Telefon: 06103 203-823

E-Mail: familienzentrum@langen.de



ANMELDUNG GYMNASTIKKURSE

- Kurs I Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr Ab 11. Sept. 2024 bis 22. Jan. 2025 (an 8 Terminen)
- Kurs II Donnerstag, 9 - 10 Uhr Ab 5. Sept. 2024 bis 30. Jan. 2025
- Kurs III Donnerstag, 18 - 19 Uhr Ab 5. Sept. 2024 bis 30. Jan. 2025

 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.

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.

 Datum/Unterschrift