

## Anmeldebedingungen

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

Ich bin damit 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.



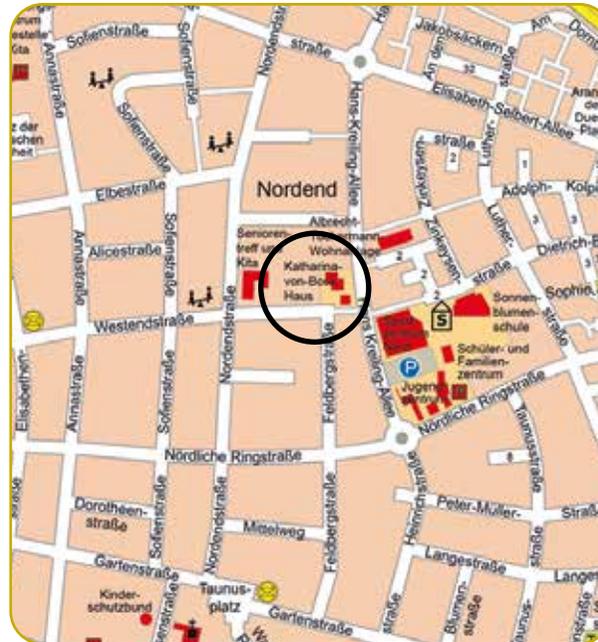
## Kooperation

Die Kurse werden in Kooperation mit der vhs Langen und der evangelischen Kirchengemeinde veranstaltet.

## Anfahrt zum Kursort

Katharina-von-Bora-Haus

Westendstraße 70 (großer Saal)  
63225 Langen



## Informationen

Familienzentrum der Stadt Langen

Katharina Braun

Südliche Ringstraße 80  
63225 Langen

Telefon: 06103 203-823  
E-Mail: familienzentrum@langen.de



**Familienzentrum**  
Gymnastik und Zumba  
2. Halbjahr 2025

# Gymnastikkurse für Frauen und Männer

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

## Kurs I nur für Frauen

Ein Kurs für Frauen, die wenig mobil sind und nicht viel Kondition haben. Mit einfachen Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

(14-täglich, 9 x mittwochs, 16:30 - 17:30 Uhr)

Ab Mittwoch, 20. August, bis Mittwoch, 21. Januar 2026

## Kurs II nur für Frauen

(14-täglich, 9 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr)

Ab Mittwoch, 20. August, bis Mittwoch, 21. Januar 2026

## Kurs III nur für Frauen (donnerstags, 9 - 10 Uhr)

Ab Donnerstag, 21. August, bis Donnerstag, 29. Januar 2026

## Kurs IV für Frauen und Männer mit sportlicher Erfahrung (donnerstags, 18 - 19 Uhr)

Ab Donnerstag, 21. August, bis Donnerstag, 29. Januar 2026

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 Motivation, Vitalität und Harmonie im Leben.

# Zumba Gold für Frauen

Zumba Gold ist eine Mischung aus Aerobic und Tanz mit lateinamerikanischer Musik. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bisher keine oder wenig Erfahrung mit Zumba gemacht haben und auf Sprünge und Drehungen verzichten möchten. Bewegungen, Koordination und Kondition werden schonend trainiert.

Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr

Ab Donnerstag, 21. August, bis Donnerstag, 29. Januar 2026

# Kursleitung aller Kurse

**Carola Mathiesen-Worden**

Group Fitness-Trainerin (ASG), ZUMBA Gold®-Instructor

# Kosten für alle Kurse

Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und werden auf Anfrage mitgeteilt.

Ermäßigungen sind möglich.

Aus organisatorischen Gründen fallen einzelne Kurstermine (zum Beispiel in den Ferien) aus.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte, ein Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen.



Foto: privat

# Anmeldung

- mit der Aufschrift FD 26/Katharina Braun in den Außenbriefkasten am Rathaus, Südliche Ringstraße 80 einwerfen,
- per E-Mail an familienzentrum@langen.de senden,
- oder die Online-Anmeldung auf der Seite der Volkshochschule [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de) nutzen.

**Kurs I: mittwochs, 16:30 bis 17:30 Uhr**  
Beginn: 20. August

**Kurs II: mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr**  
Beginn: 20. August

**Kurs III: donnerstags, 9 bis 10 Uhr**  
Beginn: 21. August

**Kurs IV: donnerstags, 18 bis 19 Uhr**  
Beginn: 21. August

**Zumba: donnerstags, 10:15 bis 11:15 Uhr**  
Beginn: 21. August

Nachname

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Geburtsjahr

Datum/Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich auch mit den rückseitig aufgeführten Anmeldebedingungen einverstanden.

