

Anmeldebedingungen

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

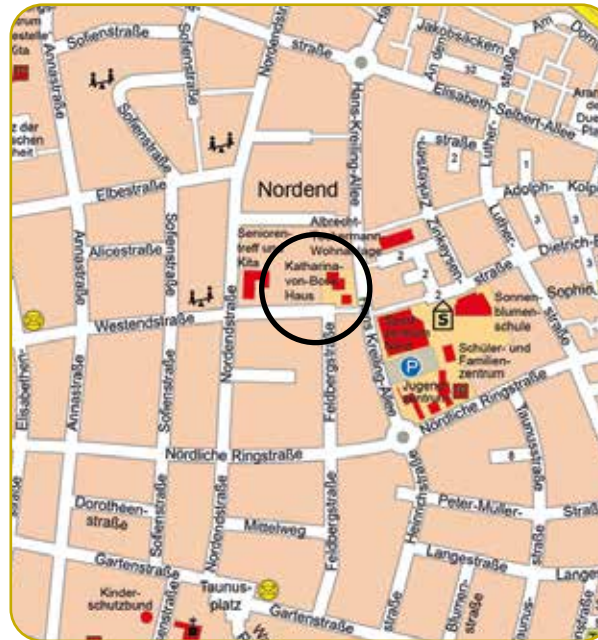
Ich bin damit einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahr, Telefonnummer, Handynummer und E-Mail in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen der internen Bearbeitung durch die Stadt Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet, noch an Dritte weitergegeben werden.

Unterschrift



Anfahrt zum Kursort

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



Informationen

Familienzentrum der Stadt Langen

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

Kooperation

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



Langen • RheinMain
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



Evangelisches
Begegnungszentrum



Familienzentrum
Gymnastik und Zumba
1. Halbjahr 2025

Gymnastikkurse für Frauen und Männer

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

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.

Kurs I nur für Frauen

(14-täglich, 10 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr)
Ab Mittwoch, 5. Februar, bis Mittwoch, 25. Juni

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

Ab Donnerstag, 6. Februar, bis Donnerstag, 3. Juli

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

Ab Donnerstag, 6. Februar, bis Donnerstag, 3. Juli

Aus organisatorischen Gründen fallen einzelne Kurstermine (z.B. in den Ferien) aus.

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

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.

Zumba Gold für Frauen

Für Anfängerinnen

Zumba Gold ist eine Mischung aus Aerobic und Tanz mit lateinamerikanischer Musik. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bisher keine 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, 6. Februar bis Donnerstag, 3. Juli

Aus organisatorischen Gründen fallen einzelne Kurstermine (z.B. in den Ferien) aus.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte, ein Handtuch und 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 nutzen.

Kurs I: mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 5. Februar

Kurs II: donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 6. Februar

Kurs III: donnerstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 6. Februar

Zumba: donnerstags, 10:15 bis 11:15 Uhr
Beginn: 6. Februar

Nachname

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Geburtsjahr

Datum/Unterschrift

Bitte auch Unterschrift auf der Rückseite beachten!

