

Altbewährtes und viel Neues

Kurse der Awo starten im Januar – Wohlbefinden und Fitness

GE. Die Awo-Familienbildung bietet ab Januar wieder viele interessante Kurse an, in denen Neues gelernt wird, Entspannungssuchende Ruhe finden, Sportbegeisterte ins Schwitzen kommen oder Kreative eigene Kreationen erstellen können.

Es gibt spannende Angebote für die gesamte Familie (Baby-Musik, Ein Tag auf dem Bauernhof, Geo-Caching) oder Unterstützung für Eltern in einem lebendigen Erziehungsalltag („Hilfe, meine Kinder streiten“ oder „Bevor der Kragen platzt“).

In den Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senio-

ren“ finden junge und ältere Menschen gezielt Angebote in verschiedenen Bereichen, um ihr Wohlbefinden und ihre Fitness zu fördern und andere Menschen zu treffen (zum Beispiel „Trommel-Workshop“ oder „Gut aussehen im goldenen Alter“).

Natürlich sind auch die bewährten Yoga-, Aqua-Fitness-, Tanz-, Entspannungs- und Spanisch-Kurse wieder dabei. Viele der Kurse sind durch die Kooperation mit verschiedenen Familienzentren kostenlos, wie Nähkurse, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Gymnastik oder Klangentspannung.

Ganz neu im Programm sind zum Beispiel Wellness-Fahrten am Wochenende zum Schnapps Hof am Möhnesee, Lach-Yoga, ein Meditations-Workshop, Achtsamkeitstraining, Arabisch für Anfänger oder Haushaltsreiniger selbst herstellen.

Die neuen Kurse starten ab Mitte Januar, die Kurshefte liegen ab sofort an verschiedenen Stellen in Gelsenkirchen aus und in der Awo-Geschäftsstelle, Grenzstraße 47. Anmeldungen sind von sofort an per E-Mail an awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de oder telefonisch möglich unter 4094-179.