

## Awo Familienbildung legt neues Kursprogramm vor

Von Baby-Musik bis Wellness-Wochenende: Breites Angebot für Eltern, Jugendliche und Senioren

Die Awo Familienbildung bietet wieder viele Kurse an, in denen Neues gelernt wird, entspannungssuchende Ruhe finden oder Kreative eigene Kreationen erstellen können.

Zu den Angeboten für die gesamte Familie zählen Baby-Musik, ein Tag auf dem Bauernhof und Geo-Caching oder die Unterstützung für Eltern im Erziehungsalltag. Kurse wie

„Hilfe, meine Kinder streiten“ oder „Bevor der Kragen platzt“ sollen hier Hilfen für die Praxis liefern.

In den Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senioren“ finden junge und ältere Menschen gezielt Angebote, um ihr Wohlbefinden und ihre Fitness zu fördern und andere Menschen zu treffen (z. B. „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, dazu zählen Nähkurse, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Gymnastik oder Klangentspannung. Neu im Programm sind bei-

spielsweise Wellness-Fahrten am Wochenende, Lach-Yoga, ein Meditations-Workshop, Achtsamkeitstraining oder auch Arabisch für Anfänger. Neue Kurse starten ab Mitte Januar, die Kurshefte liegen ab sofort an verschiedenen Stellen in der Stadt aus, beispielsweise in der Awo Geschäftsstelle, Grenzstraße 47 ☎ 0209/ 4094-179