

AWO-Familienbildung: Bewährtes und viel Neues!

Die AWO Familienbildung bietet 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 (z.B. Baby-Musik, Ein Tag auf dem Bauernhof, Geo-Caching) oder Unterstützung für Eltern in einem lebendigen Erziehungsalltag (z.B. „Hilfe, meine Kinder streiten“ oder „Bevor der Kragen platzt“).

In den Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senioren“ finden junge und ältere Menschen gezielt Angebote in verschiedenen Bereichen, 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.

Ganz neu im Programm sind z.B. Wellness-Fahrten am Wochenende zum Schnapp's 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 und Bottrop aus, z.B. in der AWO-Geschäftsstelle, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen, Telefon 0209/ 4094-179

Online findet man das komplette Kursprogramm unter www.awo-gelsenkirchen.de.

Anmeldungen sind ab sofort unter awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de oder telefonisch möglich.