

Entspannung



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

Hatha-Yoga

montags	18:00-19:30 Uhr	Bottrop
dienstags	09:45-10:45 Uhr	Bottrop
dienstags	10:00-11:30 Uhr	Bottrop

Entspannt ins Wochenende

30.10.-13.11.20	17:30-18:30 Uhr	Bottrop
-----------------	-----------------	---------

Achtsam ins Wochenende

04.09.-18.09.20	17:30-18:30 Uhr	Bottrop
-----------------	-----------------	---------

Autogenes Training

.20	19:00-21:00 Uhr	Bottrop
-----	-----------------	---------

Shibashi

29.10.-26.11.20	18:30-19:30 Uhr	Bottrop
-----------------	-----------------	---------



Tai Chi Chuan

3x: 08.09.- 22.09.20	18:00-19:30 Uhr	Bottrop
-------------------------	-----------------	---------

Klangschalenentspannung

Termine auf Anfrage	auch vor Ort in den Teams möglich	
------------------------	---	--

Wohlfühl- Wald- Wochenende

25.09.- 27.09.2020	Freitag 17:00- Sonntag 11:30 Uhr	Hattingen
-----------------------	-------------------------------------	-----------

Familienbildung

work-life-balance-
Angebote

August-Dezember 2020

Infos und Anmeldung:
awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de,
0209/4094-179 oder
02041/7094-23

Viele Kurse auch vor
Ort in den Teams
möglich.

Fitness

Zumba

(bitte Anfrage, ob Kurse stattfinden)

montags- donnerstags	verschiedene Uhrzeiten	Gelsenkirchen/ Bottrop
-------------------------	---------------------------	---------------------------

Fitness light

donnerstags	18:50-19:50 Uhr	Bottrop
-------------	-----------------	---------

Body fit

mittwochs	19:00-20:00 Uhr	Bottrop
-----------	-----------------	---------

Bauch-Beine-Po

donnerstags	18:45-19:45 Uhr	Gelsenkirchen
-------------	-----------------	---------------

Pilates

mittwochs	18:00-19:00 Uhr	Bottrop
-----------	-----------------	---------



Rücken fit

samstags, 2x: 7.11.-14.11.20	10:00-12:00 Uhr	Bottrop
---------------------------------	-----------------	---------

Schreibtischgymnastik

06.10.2020	18:00-19:00 Uhr	Bottrop
------------	-----------------	---------

Aqua-Fitness

dienstags	17:00-18:00 Uhr	Bottrop
-----------	-----------------	---------

Fahrrad-Kurs

montags	15:45-18:00 Uhr	Gelsenkirchen
---------	-----------------	---------------