

Familienbildung startet mit neuen Kursen

Awo-Programm liegt
im Stadtbüro aus

Die Awo-Familienbildung bietet ab Mitte Januar wieder viele neue Kurse an. Es gibt Angebote für die gesamte Familie (beispielsweise Baby-Musik, ein Tag auf dem Bauernhof, Geo-Caching) oder Unterstützung für Eltern im Erziehungsalltag (z.B. „Hilfe, meine Kinder streiten“ oder „Bevor der Kragen platzt“). In den Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senioren“ finden Interessierte Angebote, um ihr Wohlbefinden und ihre Fitness zu fördern und andere Menschen zu treffen (z. B. „Trommel-Workshop“ oder „Gut aussehen im goldenen Alter“).

Entspannung bei Lach-Yoga

Zudem sind die bewährten Yoga-, Aqua-Fitness, Tanz-, Entspannungs- und Spanisch-Kurse wieder dabei. Viele Kurse sind durch die Kooperation mit verschiedenen Familienzentren kostenlos, z.B. Nähen, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Gymnastik oder Klangentspannung. Ganz neu im Programm sind beispielsweise Wellness-Fahrten am Wochenende zum Schnapp's Hof am Möhnesee, Lach-Yoga, ein Meditations-Workshop, Achtsamkeitstraining, Arabisch für Anfänger oder Haushaltsreiniger selbst herstellen.

Die Kurshefte gibt es im Awo-Stadtbüro, Gladbecker Straße 22.



Info und Anmeldungen auf:
www.awo-gelsenkirchen.de