

IN KÜRZE

**Awo-Kursangebote
zum Wohlbefinden**

Die Arbeiterwohlfahrt, Awo, Familienbildung bietet in Bismarck Kurse zum Wohlbefinden an. Ab 29. August gibt es donnerstags bis zum 12. Dezember am Dahlbusch ab 18.45 Uhr für eine Stunde den Kurs „Bauch-Beine-Po“. Dabei geht es um ein intensives Training aus Step-Aerobic, Hanteltraining, Boden- und Dehnübungen.

Montags gibt es einen Yoga Kurs vom 23. September bis zum 9. Dezember von 18 bis 19.30 Uhr zur Entspannung. Dienstags ist vom 3. September bis zum 8. Oktober ein Zumba-Kurs für je eine Stunde ab 18 Uhr in der Awo-Paulstraße angesagt. Dabei geht es um Spaß bei der Bewegung nach lateinamerikanischen Rhythmen.

i Über alle Kurse informieren und anmelden kann man sich telefonisch bei der Awo-Familienbildung unter ☎ 0209 4094 179 oder online unter **www.awo-gelsenkirchen.de**.