

Yoga, Flamenco und Waldsuche

Das neue Programmheft der AWO ist erschienen

BOTTROP. Das neue Programmheft der AWO-Familienbildung ist erschienen. Ziel der Angebote ist es, Eltern zu unterstützen, das Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder zu stärken und über die Themen „Gelingendes Miteinander“, „Nachhaltigkeit“ und „Gesundes Leben“ zu informieren.

Neben altbewährten Kursen, wie Yoga, Pilates, PeKip, Klangentspannung oder Zumba werden auch neue Kurse und Workshops durchgeführt. So kann zum Beispiel der Rhythmus des Flamencos erlernt werden: Der Kurs wird sowohl für Kinder, für Eltern mit Kindern oder nur für Erwachsene angeboten. Bei einer digitalen Schnitzeljagd rund um den Berger See sind Rätsel zu lösen, die sich um die „Zauberer vom Berger See“ drehen. Auch wieder im Programm ist die Spurensuche im Wald für Eltern und Kinder. In „Schütz die Erde“ oder „Mach dich stark für eine

bessere Welt“ wird Kindern der bewusste Umgang mit der Natur nahe gebracht.

Eltern erhalten Infos und Tipps zur Entwicklung und Förderung ihrer Kinder in Kursen wie „Grenzen setzen, aber wie?“, „Kinderängste: Wenn die Monster kommen...“ oder „Was Kinder stark macht“. Entspannung wird durch das „Wohlfühl-Waldwochenende“ in ländlicher Umgebung, Qi-Gong, Taiji, Waldbaden, „Energie des Morgens“ oder Phantasie Reisen erreicht. Bei einer Kräuterwanderung werden Kräuter entdeckt, ihre Wirkweise erklärt und Tipps zur Verwendung gegeben.

Die persönliche Fitness kann durch Aqua-Fitness, „Bauch-Beine-Po“ oder „Fit-Mix“ verbessert werden. Einige Angebote werden auch online durchgeführt: Das „Funktionelle Krafttraining“ kommt zum Beispiel ins heimische Wohnzimmer, sodass dieses zum persönlichen Fitness-Studio werden kann.

Selbstfürsorge, Konfliktmanagement oder Wertschätzende Kommunikation sind Themen aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Viele Kurse finden in Kooperation mit anderen Einrichtungen statt. Mit den Naturfreunden Bottrop wird gemeinsam ein Seifen-Workshop angeboten und mit dem NABU Bottrop im Bürgerhaus Batenbrock ein Fledermausdetektor gebastelt, mit dem man die kleinen fliegenden Räuber entdecken kann. Durch die Kooperation mit 48 Familienzentren in Gelsenkirchen und Bottrop können viele Kurse kostenlos angeboten werden, da die Gebühr vom jeweiligen Familienzentrum übernommen wird.

Das Programm ist im Internet unter www.awogelsenkirchen.de einzusehen. Dort kann man sich auch online zu Kursen anmelden. Nähere Infos gibt es unter Tel. 0209/4094179 oder 02041/7094923.