



PRESSE-MELDUNG

AWO Familienbildung: Kurse gegen den Herbst-Blues

Die AWO-Familienbildung bietet dem Herbst-Blues Kontra:

Im **ZUMBA-Kurs** (21.10.-09.12.2014/18:00-19:00 Uhr/48,00 €) kann man bei Party-Atmosphäre den Alltag hinter sich lassen. Bei lateinamerikanischer Musik schalten auch ungeübte und schüchterne Menschen einfach ab und lassen sich treiben.

Der **Wellness-Tag** (08.11.2014/11:00-14:15 Uhr/ 25,00 €) bietet verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Phantasie-Reisen und Atemübungen, durch die Körper, Seele und Geist Kraft schöpfen können. Ein gesunder Snack rundet das Wohlbefinden ab.

Beide Kurse finden im IMZ der AWO, Paulstr. 4, statt.

Infos und Anmeldungen bei Martina Lessmann, Tel. 0209/ 4094-179 oder www.awo-gelsenkirchen.de

Gelsenkirchen, 16.10.2014