

Wellnesstag und Zumba bei der AWO

Die AWO-Familienbildung bietet dem Herbst-Blues Kontra! Im Zumba-Kurs, der am Dienstag, 21. Oktober beginnt, und dann immer von 18-19 Uhr stattfindet (48 Euro) kann man bei Party-Atmosphäre und lateinamerikanischer Musik den Alltag hinter sich lassen. Der Wellness-Tag am Samstag, 8. November von 11 bis 14:15 Uhr (25 Euro) bietet verschiedene Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Atemübungen. Beide Kurse finden im IMZ der AWO, Paulstraße 4, statt.



M. Leßmann, ☎ 40 94 179, www.awo-gelsenkirchen.de