


## Vier Kurse starten nach den Ferien

Von Zumba-Fitness bis  
hin zum PC-Seminar

Nach den Ferien startet die Arbeiterwohlfahrt mit vier Kursen. Für Fitness-Freunde beginnt ein neunteiliger Zumba-Kurs ab 14. April, jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr an der Paulstraße 4 (IMZ). Kosten: 45 Euro. Des Weiteren wird ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen angeboten. Der dreiteilige Kurs startet am 15. April und läuft mittwochs von 13.45 bis 16 Uhr im Awo-Familienzentrum an der Brückenstraße 8. Kosten: 54 Euro. Die Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen

Zudem gibt es einen PC-Intensivkurs mit vier Teilnehmern, in dem Laien die Basis für den Umgang mit dem Computer kennen lernen. Das Seminar läuft ab 15. April jeweils mittwochs und freitags von 16 bis 18 Uhr im Seniorenzentrum (Internetcafé) an der Grenzstraße 49-51. Kosten: 45 Euro. Und schließlich geht es in einem Lebensmittel-Kurs darum, wie man oder frau Salami-Blume, Radieschen-Maus und Zucchini-Schiff gestaltet. Beginn: 21. April, geübt wird jeweils dienstags von 16 bis 18 Uhr im Familienzentrum an der Skagerrakstraße 58. Kosten: 8 Euro.

 **Anmeldung:** ☎ 0209 4094 179  
oder Mail an [martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de](mailto:martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de)