



## PRESSE-MELDUNG

### **AWO-Familienbildung: Viele neue Kurse nach den Sommerferien**

Nach den Sommerferien starten die neuen Kurse der AWO-Familienbildung. Neben bewährten Veranstaltungen - wie **Yoga**, **ZUMBA** oder **Krabbelgruppe** - wurden zusätzliche aktuelle Angebote ins Programm aufgenommen: Wer sich mit Spaß fit halten oder werden möchte, ist beim **Dumbbell-Speedbox-Training** (Foto) oder bei **Piloxing** gut aufgehoben. Hier werden verschiedene Tanzschritte mit Elementen aus dem Boxen verbunden, was den Energieverbrauch garantiert ankurbelt.

Außerdem wird nach langer Pause wieder ein **PEKiP-Kurs** angeboten, der durch die Landesinitiative Elternstart NRW kostenlos für die Teilnehmer/innen ist.

Im **Taiko-Workshop** im November können Teilnehmer auf unterschiedlichen Trommeln mit Spontaneität und Lebendigkeit die Taiko-Tradition kennenlernen.

Entspannung und Auszeit vom Alltag garantieren Kurse wie zum Beispiel **Achtsamkeitstraining**, **Malen kann jeder** oder ein **Flamenco-Workshop**.

Kinder sind besonders gut im **Selbstverteidigungstraining für Grundschul Kinder** oder bei **English for kids** aufgehoben.

Zusätzlich werden längerfristige Fortbildungsreihen zum **Pädagogischen Klangarbeiter** und zur **U3-Fachkraft** angeboten.

Nähere Infos und Anmeldung gibt es in der AWO-Familienbildung bei Martina Leßmann, Tel. 02041 / 70949-23

*Auch Salbei, das Küchen- und Heilkraut, wächst bei uns.*