

## Neue Kurse starten bei der Awo

### Angebote der Familienbildung

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 oder beim so genannten 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 z.B. Achtsamkeitstraining, Malen kann jeder oder ein Flamencoworkshop. Kinder sind besonders gut im Selbstverteidigungstraining für Grundschulkinder oder bei English for kids aufgehoben.

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



Nähere Infos und Anmeldung bei  
der Awo-Familienbildung bei  
Martina Leßmann, ☎ 70949-23.