



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop

PRESSE-EINLADUNG

AWO-Familienbildung mit freien Plätzen: Selbstverteidigung für Grundschul Kinder, Piloxing und Entspannungstechniken

Noch freie Plätze meldet die AWO-Familienbildung in drei Kursen, die demnächst starten:

Kinder können beim **Selbstverteidigungstraining für Grundschul Kinder** lernen, wie sie sich mit einfachen Handgriffen effektiv verteidigen können (22.08. und 29.08.2015/ 15:00-18:00 Uhr/ 24,00 €)

Die neueste Trendsportart aus Hollywood **Piloxing** macht super fit durch einen Mix aus Schattenboxen, Pilates und Tanz (freitags, 16:00-17:00 Uhr, 4,- € pro Termin).

Außerdem werden verschiedene Kurse im Bereich Entspannung, wie **Yoga, Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung** oder **Autogenes Training** angeboten.

Nähere Infos und Anmeldung in der AWO-Familienbildung, Tel. 02041 / 70949-23 oder unter www.awo-gelsenkirchen.de

Bottrop, 17. August 2015

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