

Awo-Familienbildung weist auf freie Plätze hin

Angebot reicht vom Flamenco-Schnupperkurs bis zum Bauernhof-Besuch mit Kürbisschnitzen

Zu Beginn der Herbstsaison macht die Awo-Familienbildung auf verschiedene Kurs-Angebote aufmerksam, in denen es noch freie Plätze gibt. So etwa im Schnupperkurs „Baile Flamenco“. Dort lernen die Teilnehmer Rhythmus, Fußtechnik sowie choreographische Ansätze des Flamencos kennen – am 24. und 25. Oktober von 10.30-13.45 Uhr, die Teilnahme kostet 29 Euro.

Beim Autogenen Training erlernen die Teilnehmer eine Methode, um Ruhe und Entspannung zu finden. Die Übungen seien „auch sehr gut im (Berufs-)Alltag anzuwenden“, heißt es in der Ankündigung. Der Kurs findet statt vom 20. Oktober bis 8. Dezember von 19.30 bis 20.30 Uhr und kostet 44 Euro.

Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung: Gesundheitsorientierte Bewegungsübungen, be-

gleitet von Atem- und Entspannungstechniken verbessern die Beweglichkeit und mentale Zufriedenheit – vom 19. Oktober bis 23. November, 16:30 bis 18 Uhr, die Teilnahme kostet 30 Euro.

Ein Naturerlebnis für Kinder und Kürbisschnitzen auf dem Bauernhof bietet die Awo am 17. Oktober an. Kinder erleben den Bauernhof im Herbst und erfahren welche Früchte oder welches Gemüse der Bauer ernten kann. Von 10 bis 14 Uhr, die Teilnahme kostet 13 Euro pro Kind.

Anschließend gestalten Eltern und Kinder in gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung einen Kürbis. Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen mitbringen.

 Infos und Anmeldung im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22, ☎ 70949-23.



Kürbisschnitzen steht auch auf dem Stundenplan der Awo-Familienbildung. Anmeldungen werden noch entgegen genommen.

FOTO: STEPHAN GLAGLA