Unterbezirk
Gelsenkirchen / Bottrop

PRESSE-MELDUNG

Familienbildung mit freien Plätzen im Herbst:
Flamenco, Autogenes Training und Achtsamkeitstraining

Die AWO-Familienbildung macht den Herbst durch verschiedene Kurse bunter.

Im Schnupperkurs **BAILE FLAMENCO** lernen die Teilnehmer den Rhythmus, die Fußtechnik sowie choreografische Ansätze des Flamencos kennen. Die Kursleitung wurde in Jerez de la Frontera zertifiziert. (24.10.-25.10.2015/ 10:30-13:45 Uhr/ 29,00 €).

Beim **Autogenen Training** erlernen Sie eine Methode, um Ruhe und Entspannung zu finden. Die Übungen sind auch sehr gut im (Berufs-)Alltag anzuwenden. (20.10.-08.12.2015/ 19:30-20:30 Uhr/ 44,00 €).

Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung: Gesundheitsorientierte Bewegungsübungen, begleitet von Atem- und Entspannungstechniken verbessern die Beweglichkeit und mentale Zufriedenheit. (19.10.—23.11.2015/ 16:30-18:00 Uhr/ 30,00 €)

Alle Kurse oben finden in der AWO-Familienbildung, Bügelstr. 25 statt.
Infos und Anmeldung im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22, Tel. 70949-23

Naturerlebnis für Kinder und Kürbisschnitzen auf dem Bauernhof
Kinder erleben den Bauernhof im Herbst und erfahren z. B., welche Früchte oder welches Gemüse der Bauer ernten kann im Kurs der AWO-Familienbildung (17.10.2015/ 10:00-14:00 Uhr/ 13,00 € pro Kind).

Anschließend gestalten Eltern und Kinder in gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung einen Kürbis. Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen mitbringen! (17.10.2015/ 14:00-18:00 Uhr/ 15,00 € Kürbis inklusive).

Infos und Anmeldungen in der AWO-Familienbildung, Tel. 70949-23.

Bottrop, 9.10.2015