

Kurse der AWO im November

BOTTROP. Die AWO-Familienbildung bietet verschiedene Kurse im November an, in denen noch Plätze frei sind: Beim „Wohlfühlabend für Frauen“ können Frauen am 20. November von 19.30 bis 21 Uhr frische Kraft durch verschiedene Entspannungstechniken (Phantasie Reisen, Klangmassage oder Autogenes Training) tanken. Kosten: 9 Euro.

Im Kurs „Selbstverteidigungstraining: auch für Senioren“ am 21. November von 10 bis 12 Uhr wird unter dem Motto „Grenzen setzen“ speziell auf die Themen Selbstschutz, Gefahrenerkennung und -vermeidung eingegangen. Kosten: 25 Euro.

Außerdem werden für Eltern die Veranstaltungen „Ist Opa jetzt im Himmel?“ am 24. November von 18 bis 20 Uhr (12,50 Euro) und „Töpfchen & Co: Sauberkeitserziehung“ 25. November von 18 bis 20.15 Uhr (15 Euro) angeboten.

Alle Veranstaltungen finden in der AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25 statt. Infos und Anmeldung im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22 oder Tel. 70949-23.