

## Neues Kursusprogramm der Arbeiterwohlfahrt

Angebote starten 2016. Die  
Übersichtshefte liegen bereits aus

Die Awo-Familienbildung bietet 2016 viele Kurse an, in denen Entspannungssuchende Ruhe finden, Sportbegeisterte ins Schwitzen kommen oder Kreative eigene Kreationen erstellen können. Und es gibt Angebote für die gesamte Familie – so etwa Zumba für Mütter und Töchter, Vater-Kind-Zelten oder Geo-Caching. In den neuen Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senioren“ gibt es Angebote in verschiedenen Bereichen, um Wohlbefinden und Fitness zu fördern und andere Menschen zu treffen. Dazu gehören die Kurse „Beauty-Workshop für Mädchen“ oder „Gut aussehen im goldenen Alter“. Auch die bewährten Yoga-

(auch für Senioren), Aquafitness-, Tanz- und Spanisch-Kurse sowie die Farb- und Stilberatung sind wieder dabei.

Viele der Kurse sind durch die Kooperation mit Familienzentren kostenlos: Nähkurse, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Gymnastik oder Klangeritnis. Neu im Programm sind Wochenend-Wellness-Fahrten zum Schnapp's Hof am Möhnesee, Faszientraining, Achtsamkeitstraining, Arabisch für Anfänger oder ein Cajon-Workshop.

Die Kurse starten ab Mitte Januar, Kurshefte liegen ab sofort aus in der Awo-Geschäftsstelle, Grenzstraße 47, ☎ 0209 4094 179, [www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)