



## PRESSE-MELDUNG

### **AWO Familienbildung: Freie Plätze in Kursen für Jung und Alt**

Die neuen Kurse der AWO-Familienbildung starten in der nächsten Woche und in vielen Kursen sind noch Plätze frei:

- Eltern und Kinder können z.B. in PeKip-Kursen, Krabbelgruppen, Eltern-Kind Turnen oder Eltern-Kind Schwimmen viel Spaß miteinander haben. Einige der Kurse können durch die Initiative „Eltern-Start NRW“ oder die Kooperation mit verschiedenen Familienzentren kostenlos angeboten werden.
- Die guten Vorsätze des neuen Jahres lassen sich in vielen Fitness- Kursen, wie z.B. Faszien-Training, Fitness-Gymnastik oder Zumba und Entspannungskursen (Yoga, Achtsamkeitstraining, Qi-Gong) in die Tat umsetzen.
- Außerdem wird ein ganz neuer Kurs „Persönliche Wohlfühl-Strategien“ angeboten, in dem durch eine bewusste Ernährung, Anregungen zur Bewegung und Entspannung und ein achtsamer Umgang mit sich selbst ein neues Körpergefühl erreicht werden soll.
- Die Kurse „Gymnastik für Seniorinnen“ oder „Yoga-Elemente für Senior/inn/en“ stärken die Kondition oder sorgen für Entspannung bei älteren Menschen.

Nähere Infos und Anmeldungen bei Martina Leßmann, AWO-Familienbildung,  
Gladbeckerstr. 22, 46236 Bottrop, Tel. 02041/ 70949-23 oder [www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

Gelsenkirchen und Bottrop, 13.1.2016