



PRESSE-MELDUNG

AWO Familienbildung: Guten Vorsätze in die Tat umsetzen!

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

- Im Kurs **„Mit Achtsamkeit durch das neue Jahr“** können Sie abschalten, die Stille genießen und durch verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit Freude in die kommenden Monate gehen (AWO-BZ, Grenzstr. 47, 06.02.2016/ 09:00-12:00 Uhr/ 24,50 €).
- **„Arabisch für Anfänger“** bietet einen Einblick in die hocharabische Schrift und erste alltägliche Redewendungen (IMZ, Paulstr. 4, 21.01.-17.03.2016, 17:00-18:30 Uhr/ 58,50 €).
- Im **„Selbstbehauptungs- und Verteidigungstraining für Mädchen und Frauen“** trainieren Sie einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie Sie sich in Gefahrensituationen verhalten können. Der Kurs ist **kostenlos**, die Kursgebühr (54,00 €) wird vom AWO-Familienzentrum übernommen wird (05.03.-12.03.2016/ 10:00-14:00 Uhr).
- Außerdem findet ab dem 19.01.2016 wieder der beliebte **ZUMBA-Kurs** (dienstags, 18:00-19:00 Uhr, IMZ, Paulstraße) und der **Tanzkurs für Paare mit geringen Vorkenntnissen** im AWO-BZ, Grenzstraße (Termine auf Anfrage) statt.

Nähere Infos (auch zu anderen Kursen) und Anmeldung bei Martina Leßmann, AWO-Familienbildung, Tel. 4094-179 oder unter www.awo-gelsenkirchen.de

Gelsenkirchen und Bottrop, 13.1.2016