

Entspannung oder Fitness?

Awo-Familienbildung startet ins neue Jahr

GE. Die AWO Familienbildung bietet ab Januar viele Kurse an, in denen Neues gelernt wird, Entspannungssuchende Ruhe finden, Sportbegeisterte ins Schwitzen kommen oder Kreative aktiv werden können.

Für die ganze Familie
oder ganz individuell

Es gibt Angebote für die gesamte Familie (Zumba für Mütter und Töchter, Vater-Kind-Zelten, Geo-Caching) oder Unterstützung für Eltern in einem lebendigen Erziehungsalltag („Hilfe, meine Kinder streiten“ oder „Bevor der Kragen platzt“).

In den neuen Fachbereichen „Jugendliche“ und „Senioren“ finden junge und ältere Menschen gezielt Angebote in verschiedenen Bereichen, um ihr Wohlbefinden und ihre Fitness zu fördern und andere Menschen zu

treffen („Beauty-Workshop für Mädchen“ oder „Gut aussehen im goldenen Alter“).

Natürlich sind auch die bewährten Yoga-, Aqua-Fitness-, Tanz-Kurse, Farb- und Stilberatung oder Spanisch-Kurse dabei. Viele der Kurse sind durch die Kooperation mit verschiedenen Familienzentren kostenlos, zum Beispiel Nähkurse, Eltern-Kind Turnen, Fitness-Gymnastik oder Klangentspannung.

Wellness-Wochenende
im Sauerland

Ganz neu im Programm sind Wellness-Fahrten am Wochenende zum „Schnapp's Hof“ am Möhnesee, Faszientraining, Pe-
kip, Achtsamkeitstraining, Arabisch für Anfänger oder ein Cajon-Workshop. Das Programm liegt zum Beispiel im Awo-Seniorenzentrum, Grenzstraße 47, aus.