

# Awo startet mit neuen Kursen in das Jahr

Gruppen für Eltern und Kinder und sportliche Senioren haben noch Plätze frei

Die neuen Kurse der Awo-Familienbildung starten in der nächsten Woche, und in vielen Kursen sind noch Plätze frei.

Eltern und Kinder können beispielsweise 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 durch die

Kooperation mit verschiedenen Familienzentren kostenlos angeboten werden.

Die guten Vorsätze für das neue Jahres lassen sich in vielen Fitness-Kursen, wie beispielsweise Faszien-Training, Fitness-Gymnastik oder Zumba und Entspannungs-Kursen (Yoga, Achtsamkeitstraining, Qi-Gong) in die Tat umsetzen.

Außerdem wird der ganz neue

Kurs „Persönliche Wohlfühl-Strategien“ angeboten, in dem durch eine bewusste Ernährung, Anregungen zur Bewegung und Entspannung sowie einen achtsamen Umgang mit sich selbst ein neues Körpergefühl entwickelt werden soll.

Die Kurse „Gymnastik für Seniorinnen“ oder „Yoga-Elemente für Senioren und Seniorinn“ stärken die Kondition der Teilnehmer oder sor-

gen für Entspannung bei älteren Menschen.

Nähere Infos zu allen Kursen gibt es bei Martina Leßmann von der Awo-Familienbildung, Gladbecke Straße 22. Sie nimmt auch Anmeldungen entgegen.



Infos und Anmeldung unter

☎ 70949-23 oder auf

[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)