

Durch Kurse gute Vorsätze umsetzen

Die Awo-Familienbildung hilft dabei

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

Im Kurs „Mit Achtsamkeit durch das neue Jahr“ ist abschalten, die Stille genießen und durch verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit Freude in die kommenden Monate gehen angesagt. Der Kurs findet statt im AWO-Begegnungszentrum, Grenzstraße 47, am Samstag, 6. Februar, von 9 bis 12 Uhr.

„Arabisch für Anfänger“ bietet einen Einblick in die hocharabische Schrift und erste alltägliche Redewendungen. Der Kurs wird durchgeführt im Internationalen Migrationszentrum (IMZ) an der Paulstraße 4, und zwar von Donnerstag, 21. Januar, bis zum 17. März, immer von 17 bis 18.30 Uhr.

Im „Selbstbehauptungs-

und -verteidigungstraining für Mädchen und Frauen“ trainieren diese einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten können. Der Kurs ist kostenlos, da die Kursgebühr vom AWO-Familienzentrum übernommen wird. Der Kurs findet am 5. und 12. März, jeweils von 10 bis 14 Uhr, statt.

Außerdem gibt's ab dem 19. Januar den Zumba-Kurs dienstags von 18 bis 19 Uhr im IMZ an der Paulstraße und den Tanzkurs für Paare mit geringen Vorkenntnissen im AWO-Begegnungszentrum an der Grenzstraße (Termine auf Anfrage) statt.

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