

Entspannungs- und Tanzkurse der Awo

Angebote der
Familienbildungsstätte

Die Awo-Familienbildung bietet Kurse an, durch die die dunkle Jahreszeit fröhlicher werden soll: Im Kurs Autogenes Training lernen Teilnehmer, Ruhe und Entspannung zu finden.

Die Übungen sind auch gut im Alltag anzuwenden. Der Kurs startet am Montag, 22. Februar, 19.30 bis 21 Uhr (acht Mal). Den Kurs leitet Manuela Hluchnik, die Teilnahme kostet 56 Euro. Beim Taiko-Workshop werden auf traditionellen Taiko-Trommeln (z.B. Okedo, Shime Daiko oder Hira Daiko) kurze Rhythmusfolgen gespielt. Er findet am Samstag, 13. Februar, von 11 bis 15 Uhr. Den Kurs leitet Jürgen Klatt (49 Euro).

Erste Tango-Argentino-Schritte

Im Kurs Tango-Argentino erleben die Teilnehmer/innen, die ersten Schritte beim Führen und Geführt werden, eine aufrechte und entspannte Haltung und ausdrucksvolle und harmonische Bewegungsabläufe. Der Kurs läuft am Sonntag, 14. Februar, 15.30 bis 17.30 Uhr. Die Kursleitung hat Maria Siebert-Güner übernommen, die Teilnahme kostet 14 Euro. Alle Kurse finden in der Awo-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, statt.



Nähere Infos und Anmeldungen
im Awo-Stadtbüro, Gladbecker-
str. 22, ☎ 70949-23