



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

---

18.04.2019

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **AWO Kurs: ZENbo® Balance für Senioren**

Karlsruhe (sw). ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation mit fernöstlichen Bewegungsübungen wie Qi Gong und Yoga vereint. Ein ganzheitliches Kursformat mit sanfter Gymnastik. Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die Koordination und Gleichgewicht trainieren und beweglich bleiben wollen. Die Übungen stärken den Kreislauf sowie Herz und Lunge, aktivieren die Bewegungssicherheit und dienen auch als Sturzprophylaxe. Los geht es am Dienstag, den 21.05.2019 um 10:00 Uhr im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. Der Kurs findet 8 Mal von 10:00 – 11:15 Uhr statt und kostet 80€. Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail an: [s.wenz@awo-karlsruhe.de](mailto:s.wenz@awo-karlsruhe.de)  
Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.awo-kurse-karlsruhe.de](http://www.awo-kurse-karlsruhe.de)



**Echt AWO. Seit 1919.**  
Erfahrung für die Zukunft.

### **Ansprechpartnerin für Journalist\*innen:**

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Die AWO** ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter\*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior\*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**  
**<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>**