



Pressedienst

31. März 2021

150/2021 **Familienbüro sucht das schönste Osterbild**

151/2021 **VHS Online: Mit Pilates fit für den Sommer**





30. März 2021

150/2021

Familienbüro sucht das schönste Osterbild

Was fällt einem bei dem Begriff „Ostern“ ein? Ist es der Osterhase? Oder die bunt bemalten Eier? Die Osterferien haben begonnen und passend zum Thema startet das Familienbüro einen Aufruf an Nachwuchskünstler. In einem Wettbewerb soll das schönste Osterbild belohnt werden. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Egal ob mit Bunt-, Filz- oder Wachsmalstiften, alles ist erlaubt.

Der Wettbewerb gliedert sich in drei Altersgruppen: Alle jungen Künstler im Alter von ein bis vier Jahren schicken dem Familienbüro ein buntes Osterei, gerne auch als Ausmalmotiv. Kinder von fünf bis acht Jahren können sich frei ein Ostermotiv aussuchen. Bei den schon etwas älteren Kindern von neun bis 12 Jahren freut sich das Familienbüro auf eingefangene Szenen zum Thema „Mein Ostern 2021 Zuhause“!

Die drei schönsten Kunstwerke pro Altersgruppe werden im Anschluss ausgelost und mit tollen Buchpreisen belohnt. Außerdem werden die Gewinnerbilder in der Rathaus-Galerie ausgestellt. Die Sieger werden im Newsletter des Familienbüros mitgeteilt und auch noch einmal per Mail benachrichtigt.





Pressedienst

Seite 2

Zur Teilnahme kann das gemalte Bild einfach abfotografiert und mit Name, Alter und Adresse per Mail an familienbuero@castrop-rauxel.de gesendet werden. Der Einsendeschluss ist der 5. April, 23:59 Uhr.





30. März 2021

151/2021

VHS Online: Mit Pilates fit für den Sommer

Ganz neu im Programm bietet die VHS Castrop-Rauxel ab sofort zusammen mit Trainerin Anja Auer online Pilates an. Unter professioneller Begleitung erwartet die Teilnehmende ein abgerundetes Fitnessprogramm, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Figur strafft und die Haltung verbessert.

Online Trainingseinheiten sind gerade zu Coronazeiten immer beliebter geworden. Doch oft fehlt beim Training die Korrektur durch professionelle Trainer. In dem online Pilates Training überprüft Anja Auer immer wieder über das Video die Haltungen der Teilnehmenden, die Ausführung der verschiedenen Übungen und greift bei Fehlhaltungen korrigierend ein. Für die Teilnahme am Kurs sind lediglich eine Trainingsmatte, ein Endgerät, wie Smartphone oder Notebook, sowie eine stabile Internetverbindung nötig.

Eine 10er-Karte kann ab sofort über die VHS Castrop-Rauxel gebucht werden. Telefonisch unter 02305 / 5488410 oder per Mail an vhs@castrop-rauxel.de. Aufgrund der Kooperation der VHS mit der Pilatetrainerin Anja Auer können die Kurse günstiger angeboten werden als über eine direkte Buchung über www.anjaauer.de. Bei einer Buchung über die VHS Castrop-Rauxel kostet die 10er-Karte 99,- EUR.

