

Integrativer Laufkurs für Anfänger*innen in Höxter

**10 Termine jeweils dienstags um 18:00 Uhr und
donnerstags um 18.30 Uhr.**

**Beginn: am Donnerstag, 27. September 2018
Treffen: 18.20 Uhr am *Café Welcome* (Grubestr. 28)**

Für alle, die Freude an gemeinschaftlicher Bewegung an der frischen Luft haben und viel für die Gesundheit tun wollen.

Kursziele: Freude, gegenseitiges Kennenlernen, Erlernen eines guten Laufstils, 20 Minuten Laufen ohne Pause.

Leitung des Kurses durch den Laufcoach Jörg Volacek.

Teilnahmegebühr: € 10,- pro Teilnehmer*in
(Gebühr zu zahlen bei der Anmeldung oder beim ersten Termin. Dank!)

Anmeldung bei Jörg Volacek

Tel. 0176-95613320

Mail: joerg-volacek@gmx.net

*Dieser Kurs erfolgt mit freundlicher Unterstützung des
Kommunalen Integrationszentrums (KI) Kreis Höxter.*



laufcoach Höxter

www.lauftherapie-vdl.de/VDL-Mitglied/J.Volacek.html