

# ***Laufkurs Welcome 2017***

***für Anfänger und Fortgeschrittene ab Café Welcome  
(Mittwochs (oder montags oder freitags) vom 28. 06. – 15. 09. 2017)***

Erstes Treffen und Anmeldung: Mittwoch, 28. Juni 2017, um 17.30 Uhr im Café Welcome, Grubestraße 28 in Höxter. Bitte bereits in Sportkleidung kommen. Über die wöchentlichen Kurstermine werden wir sprechen. (Wer hier verhindert ist, kann sich telefonisch anmelden unter 0176-95613320 oder sich dienstags ab 10 Uhr im Café Welcome anmelden.)

***Für alle, die die Geheimnisse des Laufens kennenlernen wollen, Freude an der Bewegung in frischer Luft haben und viel für die Gesundheit tun wollen.***

***Kursziele: Spaß am Laufen finden, Ausdauer gewinnen, Laufstil verbessern und am AOK-Firmenlauf in Höxter am 15. 9. 2017 teilnehmen.***

**Die Leitung des Kurses erfolgt durch Jörg Volacek, dem Laufcoach Höxter, Kontaktdaten siehe unten.**

Teilnahmegebühr: € 10,- pro Teilnehmer/in einmalig für den gesamten Zeitraum bis 15. 9. 2017, zu zahlen bei der Anmeldung.

*Kontakt:*

**Jörg Volacek, (*laufcoach höxter*)**

<http://lauftherapie-vdl.de/VDL-Mitglied/J.Volacek.html>

Tel. 0176-95613320, Mail: [joerg-volacek@gmx.net](mailto:joerg-volacek@gmx.net)

Steuernummer 326/5094/1110

**Dieser Kurs wird freundlich unterstützt vom Verein *Welcome Höxter e.V.* – dem Begegnungsort und der Koordinationsstelle für Ehrenamtliche und Flüchtlinge in Höxter.**