



Reha
nah am
Menschen

Anfänger-Laufkurs Osterlauf 2019 im ZAR – mit dem ZAR!

**Nach dem Motto „Laufend Gutes tun“
bietet das ZAR mit einer Spendenaktion einen
Laufkurs für Anfänger für den Osterlauf 2019
in Paderborn an.**

Bei diesem Kurs begleiten wir Sie über 12 Wochen zu dem Ziel, 30 Minuten ohne Pausen laufen zu können. Angesprochen sind alle Personen, die einen gelenkschonenden Einstieg in den Ausdauersport suchen und ein aktives Mittel gegen Stress (und Abgeschlagenheit) suchen.

**Der Laufkurs beginnt am 04.02.2019 und findet jeweils
Montags 17.30 Uhr und Donnerstags um 18.30 Uhr am
ZAR statt. Informationen zur Anmeldung erhalten
Sie unter der Telefonnummer 05251. 872 16-0.**

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Plätze begrenzt.

ZAR Paderborn

Husener Str. 48
33098 Paderborn
Tel. 05251. 872 16-0
info@zar-paderborn.de
zar-paderborn.de

