

Training für den AOK- Firmen-lauf



In diesem Jahr ist wieder der AOK-Firmen-lauf in Oer-Erkenschwick. Die Lebenshilfe möchte auch dieses Jahr bei dem Lauf mitmachen. Wir möchten Euch einladen um gemeinsam zu trainieren.

Wir treffen uns insgesamt 4 Mal.

Bei jedem Training gibt es zwei Gruppen.

Eine Gruppe übt das Laufen und eine Gruppe macht eine andere Übung.

Für jeden ist dann etwas dabei!

Wichtig!

Als Rollstuhlfahrer darf man leider nicht bei dem Firmenlauf mitmachen. Aber: Bei unserer Vorbereitung sind Rollstuhlfahrer herzlich Willkommen.

Angebot: Training Firmen-lauf

Termine:

29.03.2023, 16:30 Uhr, Datteln, An der Josefkirche 20

22.04.2023, 15:00 Uhr, Castrop-Rauxel, In der Mark 46

04.05.2023 16:30 Uhr, in Waltrop, Tinkhofstraße 9

25.05.2023 16:30 Uhr, in Oer-Erkenschwick, Am Förderturm 2

Kostenlose Teilnahme

Lebenshilfe

Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e.V.
Landabsatz 10 | 45731 Waltrop
teilhabe@lebenshilfe-waltrop.de
Telefon: 0174-7592611

