Kostenloser Laufkursus für alle

Bönen – Der Winter ist längst vorbei und damit hoffentlich auch die langen Abende auf der Couch. Wer (wieder) fit werden möchte, hat jetzt bei den Lauffreunden Bönen die perfekte Gelegenheit dazu. Der Verein lädt ab Dienstag, 9. Juni, dazu ein, sich an der frischen Luft zu bewegen, nette Menschen kennenzulernen und ganz ohne Verpflichtungen ins Training einzusteigen. Dann startet um 18 Uhr auf dem Sportplatz am Schulzentrum Bönen (Pestalozzistraße) ein neuer sechswöchiger Lauf- und Walkingkurs, der allen Interessierten offensteht.

Der Verein kombiniert in diesem Schnupperkursus verschiedene Trainingsformen, sodass sowohl Einsteiger als auch Wiedereinsteiger passende Angebote finden, heißt es von den Lauffreunden. Dienstags stehen demnach Lauftechnik und Intervalltraining auf dem Programm. Parallel wird Nordic Walking für alle angeboten, die eine gelenkschonende Alternative bevorzugen. Montags ab 16.30 Uhr (MCG-Sporthalle) und donnerstags ab 18 Uhr (Sporthalle der Realschule) ergänzt ein Ganzkörper-Zirkeltraining jeweils das Lauftraining, und sonntags lädt der Verein nach Absprache zu gemeinsamen Laufeinheiten im Bönener Umland ein.

Der Kursus ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer neugierig ist, kommt einfach vorbei und macht mit. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite www.lauffreundeboenen.de. pin



Gemeinsam laufen und fit werden: Der Kursus richtet sich an alle, die es ausprobieren möchten. CAROLA SCHILLER