

Mit den Lauffreunden jetzt durchstarten

Bönen – Die Lauffreunde Bönen bieten vom 6. Mai bis 5. Juni einen kostenlosen Schnupperkursus für alle Laufinteressierten an.

Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene – jeder ist dabei willkommen, heißt es vom Verein. Los geht es am Dienstag, 6. Mai, um 18 Uhr auf dem Sportplatz am Schulzentrum.

Trainiert wird dann dreimal wöchentlich: Dienstags wird ein Technik- und Intervalltraining auf dem Sportplatz am Schulzentrum angeboten. Donnerstags können die Teilnehmer bei einem Ganzkörper-Zirkeltraining in der Sporthalle der Humboldt-Realschule ihre Muskulatur auf Vordermann bringen, und sonntags wird schließlich gemeinsam in und um Bönen gelaufen.

Die Treffpunkte werden jeweils vorher abgesprochen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Interessierte können einfach spontan vorbeikommen und mitlaufen, geben die Lauffreunde an.

Auch außerhalb des Schnupperkurses bieten die Lauffreunde ein abwechslungsreiches Programm. Neben dem wöchentlichen Lauftraining gibt es ein zusätzliches Ganzkörper-Zirkeltraining, eine Aquafitness-Gruppe sowie mittwochs einen offenen Lauftreff am Förderturm. Ausgebildete Trainer stehen den Teilnehmern mit individuellen Trainingsplänen und persönlicher Beratung zur Seite, ganz gleich, ob sie neu einsteigen oder gezielt ihre Leistung verbessern wollen.

Zudem organisiert der Verein regelmäßige Wochenendtreffs und Fahrgemeinschaften zu Volksläufen. Die Startgebühren für viele regionale Läufe werden vom Verein übernommen und sind in den Mitgliedsbeiträgen enthalten: Erwachsene zahlen 30, Jugendliche 24, Kinder unter 14 Jahre 18 Euro und Familien 48 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen

Eine Übersicht mit Terminen und Trainingszeiten gibt es auf der Internetseite:

<https://lauffreundeboenen.de/>.

Fragen über die jeweiligen Angebote werden per E-Mail beantwortet: **info@lauffreundeboenen.de**.

Alternativ informiert der Verein auch auf verschiedenen Social-Media-Kanälen wie Facebook (**Lauffreunde Bönen 1985 e.V.**) oder Instagram (**@lauffreundeboenen**).