



## Wer laufend denkt, bewegt sich.

In unserer BSG-Abteilung Laufen wollen wir wieder alle Laufbegeisterte und die, die es werden wollen für das Laufen gewinnen. Alle Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Freundinnen, die Spaß am Laufen in der Gruppe haben, sind herzlich eingeladen.

Angeboten werden regelmäßig 2 wöchentliche Lauftermine und Umfänge in **Bonn**

**Wann?** Ab Donnerstag ab 28. Mai und Mittwoch 27. Mai 2020

**Für Einsteiger/innen:** jeweils mittwochs von 17.00 – ca.17:30/18.00 Uhr

(Ansprechpartner Ingeborg Bayer, Tel. 3848)

**Treffpunkt:** Hauptpforte BMEL

Schwerpunkt wird hier der langsame Einstieg in das Laufen sein. Ziel ist es, im Lauf der Zeit 30 min – 60 min am Stück laufen zu können.

**Ambitionierte Läufer/innen:** jeweils donnerstags von 17.00 – ca. 18.00 Uhr

(Ansprechpartner: Rolf Hahn, Tel. 3697)

**Treffpunkt:** Waldparkplatz auf dem Brüser Berg

**Strecke:** Je nach Trainingssituation und Leistungsniveau zwischen 7 und 11 km im Kottenforst

Die Laufangebote können auch als Vorbereitung für den Bonner Nachtlauf am Freitag, 28. August genutzt werden. [Hyperlink zur Website](#)