



Løb og Motion er for alle

BMI Løb & Motion er for stort set alle, der kan lide at bevæge sig og være med i et socialt fællesskab

Tekst og foto: Mikkel Kamp

Bestyrelsesmedlem BMI Løb & Motion

VIL DU GÅ? Vil du løbe om kap? Vil du lære at løbe korte ture? Vil du snakke? Vil du løbe rigtig langt? Kan du lide at lave styrke- og smidighedstræning? Kan du lide at være en del af et socialt fællesskab?

Kan du svare ja til et eller flere af spørgsmålene, så er BMI Løb & Motion sandsynligvis noget for dig. Med knap 200 medlemmer dækker vi over et meget bredt spektrum af mennesker, der grundlæggende har det til fælles, at vi kan lide at bevæge os.

Kernen i vores klub er træningerne, der foregår onsdag og lørdag. Vi mødes i skoven i Fløjstrup eller ved Egelund, og så går, løber eller powerwalker vi en tur. Tempoet og længden på turene er vidt forskellige, men vi sørger for, at alle har nogen at følges med, og der er masser af snak både før, under og efter træningerne. Du behøver ikke komme hver gang, så du kan sagtens melde dig til, selvom du har andre planer om onsdagen. Og har du lyst til at udvikle dig fra vandrers til løber, så er der hjælp at hente i vores løbeskole.



Et medlemskab af BMI Løb & Motion gælder for hele familien, så man kan sagtens tage sine børn med i skoven.

Adgang til bunkevis af løb

Klubben handler dog om langt mere end træning, for som medlem af BMI Løb & Motion får du – hvis du mindst en gang på et år tager en tjans som eksempelvis vejviser til et løb – adgang til en lang

række gratis eller billige løb. Det er løb i bakker, løb på asfalt, løb i skov og på hold. Vi deltager i alt fra store løb som halvmaraton i Aarhus til små løb med få deltagere i lokalområdet. En god del af dem arrangerer vi faktisk selv.



Hver onsdag og lørdag er der træning, hvor alle starter samlet.

På samme måde er der arrangementer for vandrere, og en gang om året er der arrangeret en weekendtur til et sted i Danmark, hvor deltagerne dyrker motion og hygger.

Har du fået lyst til at læse mere, så find os på facebook eller på BMI's hjemmeside.

Efterårsferieaktiviteter i Egelund i samarbejde med Biblioteket.

Åben hal og krea værksted for børn og bedsteforældre

Tirsdag den 18. oktober.

