

# Bonewie

02/2019 Jahrgang 40 | 250 Auslagestellen | Auch erhältlich in Isselhorst, Verl und Gütersloh | www.bonewie.de



Hallenfußball-Stadtmeisterschaft:  
„Spechte“ verteidigen Titel

Seite 26



Gewinnspiele Seite 47, 53

## Freie Plätze bei Aqua-Kursen

Jetzt anmelden

Der Wasser-Sport-Verein Spexard e.V. hat noch einige Teilnehmerplätze bei den Kursen Aqua Gymnastik und Aqua Jogging an verschiedenen Wochentagen frei. Neu im Programm ist ein Aqua Power Kurs (freitags 16.00 Uhr), der auch für Gehörlose geeignet ist.

Die Kurse finden im Schwimmbad Spexard, Am Coesfeld 11 statt. Weitere Infos unter Tel. 01 77 / 6 86 94 43, E-Mail: [zocher59@web.de](mailto:zocher59@web.de) oder [www.wassersport-spexard.de](http://www.wassersport-spexard.de).



**Feldmann**  
Getränke  
Süßmosterei

Qualitätsprodukte aus der Region  
Ökologischer Vorteil durch Mehrweg  
Schadstofffreie Glasverpackung

Postdamm 289  
33334 Gütersloh-Issehorst  
Tel. 0 52 41 / 6 78 93  
[www.feldmann-getraenke.de](http://www.feldmann-getraenke.de)

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 8.00 – 18.30 Uhr  
Sa 8.00 – 13.00 Uhr



## „In 100 Tagen fit“

Vorbereitungsprogramm für die 21. Issehorster Nacht startet am 27. Februar unter neuer Leitung



Foto: Henrik Martinschledde

**Kultevent:** Die 21. Issehorster Nacht geht am 29. Juni über die Bühne. Die Vorbereitung geht aber schon Ende Februar los.

Das beliebte Vorbereitungsprogramm „In 100 Tagen fit“ zur 21. Auflage des kultigen Lauf-Events Issehorster Nacht wird ab März 2019 von Andreas Brieden und Andreas van Westen geleitet. Die beiden neuen Lauftrainer wollen den Spaß und die gute Stimmung in den Laufgruppen in den Vordergrund stellen sowie die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer behutsam aufbauen. „Die Leute sollen sich wohlfühlen und Freude an der Bewegung haben.“, so Andreas van Westen „Es soll kein Leistungsdruck entstehen, der die Kursteilnehmer überfordert.“

Am Mittwoch, 27. Februar um 20.00 Uhr kann sich am Infoabend im evangelischen Gemeindehaus Issehorst (Steinhagener Straße 28) jeder von dem neuen Konzept überzeugen lassen. Die Trainingsinhalte und das komplette Betreuerenteam werden an diesem Abend vorgestellt. Zusätzlich referieren Gastredner zum Thema „Laufen“. Interessenten sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Bereits am Samstag, 2. März beginnt um 15.00 Uhr für absolute Laufanfänger der Aufbaukurs, damit der reibungslose Einstieg in den eigentlichen Vorbereitungskurs „In 100 Tagen fit“ mit Beginn am Samstag, 23. März (ebefalls 15.00 Uhr) gelingt. Voraussetzung für das „100 Tage



**Informationen:** Die neuen Lauftreffeleiter Andreas Brieden und Andreas van Westen (v.l.) stellen zusammen am 27. Februar das Vorbereitungsprogramm vor.

Training“ ist die Fähigkeit, ein Intervall von fünf Minuten langsam laufen und einer Minute gehen über 45 Minuten zu bewältigen. Die Anmeldung für die Kurse wird ab Anfang Februar über die Webseite der Issehorster Nacht möglich sein.

Trainiert wird an 13 Samstagen in mehreren Laufgruppen. Alle Teilnehmer der Vorbereitung können zusätzlich an den öffentlichen Lauftreffs jeden Dienstag und Donnerstag um 19.00 Uhr teilnehmen. Treffpunkt und Start aller Läufe ist das Autohaus Brinker an der Haller Straße 79 in Issehorst.

Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm betragen für Erwachsene 45 Euro und für Jugendliche 28 Euro. Darin enthalten ist die Startgebühr für die 21. Issehorster Nacht – die in diesem Jahr am Samstag, 29. Juni stattfindet – sowie die Verpflegung mit Getränken nach jeder Laufeinheit an allen Samstagen. Mit jeder Anmeldung kann gleichzeitig ein Betrag an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gespendet werden.

[www.issehorster-nacht.de](http://www.issehorster-nacht.de)