

Wieder leistungsfähig werden

Vorbereitungsprogramm zur Isselhorster Nacht startet am 25. März



Am Samstag, 25. März um 15.00 Uhr startet in Isselhorst am Autohaus Brinker das beliebte Trainingsprogramm „In 100 Tagen fit“ zur Vorbereitung auf die 19. Isselhorster Nacht am 1. Juli.

Durch regelmäßiges Laufen in einer motivierten Gruppe fällt es viel leichter, wieder etwas für seine Fitness zu tun und sich eine gute Kondition zu erarbeiten. Mit vielen netten Menschen körperlich wieder agiler werden und eine gute Ausdauer erreichen, das verspricht der Laufkurs der Isselhorster Nacht.

Auch in diesem Jahr leiten die erfahrenen Lauftrainer Lloyd Whittaker und Eva Kromminga-Rösler das Programm und sorgen dafür, dass auch

der Spaß beim Laufen nicht zu kurz kommt.

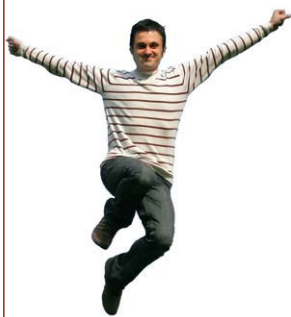
Trainiert wird an 14 Samstagen in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Etabliert hat sich das Training für absolute Laufanfänger, das schon drei Wochen eher, am 4. März beginnt. Denn Voraussetzung für den Einstieg in das Lauftraining der Vorbereitung, mit Beginn am 25. März, ist die Fähigkeit, ein Intervall von fünf Minuten Laufen und einer Minute Gehen über 45 Minuten zu bewältigen.

Alle Teilnehmer der Vorbereitung können zusätzlich an den öffentlichen Lauftreffs jeden Dienstag und Donnerstag um 19.00 Uhr mittrainieren. Treffpunkt und Start

aller Läufe ist immer das Autohaus Brinker an der Haller Straße 79 in Isselhorst. Die Anmeldung zum Kurs „in 100 Tagen fit“ ist über die Internetseite www.isselhorster-nacht.de möglich.

Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm betragen für Erwachsene 45 Euro und für Jugendliche 28 Euro. Darin enthalten ist die Startgebühr für die 19. Isselhorster Nacht 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. Die Teilnehmerzahl für die Vorbereitung ist auf 150 Personen beschränkt.

• Fitness & Bewegung • Gesundheit • Sportmedizinische Betreuung



Berliner Straße 504
Zufahrt über die Dieselstraße
Tel. 05241/708930
www.soma-fit.de



Öffnungszeiten

Montag + Mittwoch
6.30 – 21.30 Uhr

Dienstag + Donnerstag
8.30 – 12.00 Uhr
15.30 – 21.30 Uhr

Freitag
6.30 – 20.00 Uhr

Samstag + Sonntag
10.00 – 16.00 Uhr

