

Sport im Kreis

Die (Lauf-) Klasse von 2016. Teilnehmer und Helfer des Vorbereitungsprogramms zur Isselhorster Nacht 2016.



Wieder leistungsfähig werden und Spaß haben mit dem Vorbereitungsprogramm zur Isselhorster Nacht

So kommen Sie in die Gänge

(Isselhorst). Am Samstag, dem 25.03.2017 um 15.00 Uhr startet in Isselhorst am Autohaus Brinker das beliebte Trainingsprogramm „In 100 Tagen fit“ zur Vorbereitung auf die 19. Auflage der Isselhorster Nacht.

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 unser „In 100 Tagen fit“ Programm und sorgen dafür, dass auch der Spaß beim Laufen nicht zu kurz kommt. Da die Isselhorster Nacht in 2017 erst am 1. Juli stattfindet, verschiebt sich der Start des Vorbereitungsprogramms auf den 25. März und lässt dadurch auf gutes Laufwetter hoffen. Trainiert wird an 14 Samstagen in unterschied-





Die Schnitzelvielfalt!
Wo? **KHW**
... bei
Brockweg 69 | 5 62 58
Avenwedder Str. 43 | 7 44 22



FOTOS: ISSELHORSTER NACHT

Lauftrainer Lloyd Whittaker und Teilnehmer Andreas von Westen freuen sich auf die 19. Isselhorster Nacht.



lichen Leistungsgruppen. Etabliert hat sich das NEWBIE Training für absolute Laufanfänger, was schon drei Wochen eher, am 04. März beginnt. Denn Voraussetzung für den Einstieg in das Lauftraining der Vorbereitung, mit Beginn am 25. März, ist die Fähigkeit, ein Intervall von 5 Minuten Laufen / 1 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 Halber Straße 79 in Isselhorst. Die Anmeldung zum Kurs „In 100 Tagen fit“ ist über die Internetseite www.isselhorster-nacht.de ab Mitte Februar möglich. Weitere News und aktuelles Bildmaterial wird es auch auf der Facebook-Seite der Isselhorster Nacht geben. Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm betragen für Erwachsene 45,00 € und für Jugendliche 28,00 €. Darin enthalten ist die Startgebühr für die 19. Isselhorster Nacht sowie die Verpflegung mit Ge-

Isselhorster
NACHT
...da läuft was!

tränken 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.