



# In 100 Tagen fit

Das Vorbereitungsprogramm  
zur Isselhorster Nacht



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

Infoabend zum Vorbereitungsprogramm  
„In 100 Tagen fit“ am 15.02.2017

## 19. Isselhorster Nacht

(Isselhorst). Am Mittwoch, den 15.02.2017 findet um 19.30 Uhr im ev. Gemeindehaus Isselhorst, Steinhagener Str. 28, der Infoabend zum Vorbereitungsprogramm „In 100 Tagen fit“ zur 19. Isselhorster Nacht statt. Das Trainerteam stellt das 100-Tage-Programm für Laufanfänger und Wiedereinsteiger vor.

Die Lauftrainer Lloyd Whittaker und Eva Kromminga-Rösler präsentieren Trainingsinhalte und das Konzept für die viermonatige Vorbereitung zur Isselhorster Nacht. Wie schon im letzten Jahr wird es wieder eine vorgezogene Trainingsphase für absolute „Lauf-Newbies“ geben.

Interessante Gastreferenten informieren diesmal zu Motivation und der richtigen Ernährung in Verbindung mit Laufsport.

Das Organisationsteam der Isselhorster Nacht lädt alle Laufinteressierten herzlich ein, an diesem Infoabend in Isselhorst teilzunehmen.

Weitere Informationen zum Vorbereitungsprogramm und zur 19. Isselhorster Nacht können auf der Internetseite [www.isselhorster-nacht.de](http://www.isselhorster-nacht.de) sowie ganz aktuell auch bei Facebook abgerufen werden.

### Kontakt

Pressesprecher Isselhorster Nacht  
Thomas Krell

Auf dem Siekkamp 26  
33334 Gütersloh

Fon 0 52 41 - 6 80 77 Mobil 0 170 5 63 16 70  
[medien@isselhorster-nacht.de](mailto:medien@isselhorster-nacht.de)