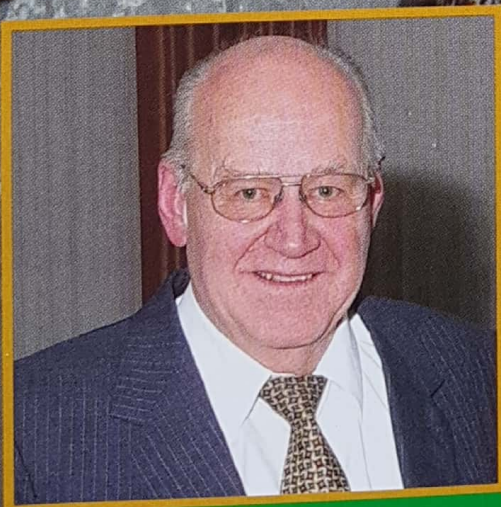


# Der Isselhorster

Lokalanzeiger für das Kirchspiel Isselhorst

Herausgeber: Heimatverein Isselhorst e.V.

**Nicht vergessen:  
Theaterkaffee  
am 3. März**



**Nachruf Knut Elmendorf**

# In 100 Tagen fit

Das Vorbereitungsprogramm zur  
21. Isselhorster Nacht

**AUFBAUPROGRAMM  
ab 02.03.2019**



**Start am 23.03.2019**

Treffpunkt Haller Str. 79  
um 15:00 Uhr  
am Autohaus Brinker

Mit den NEUEN Laufkursleitern  
Andreas Brieden und Andreas van Westen

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



## *Mit neuen Laufkursleitern in das Vorbereitungsprogramm zur 21. Isselhorster Nacht*

Das beliebte Vorbereitungsprogramm „In 100 Tagen fit“ zur Isselhorster 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 von Westen, „Es soll kein Leistungsdruck entstehen, der die Kursteilnehmer überfordert.“

Am 27. Februar 2019 um 20:00 Uhr kann sich am Infoabend im evangelischen Gemeindehaus Isselhorst jeder von dem neuen Konzept überzeugen lassen. Die Trainingsinhalte und das komplette Betreuersteam werden an diesem Abend vorgestellt. Zusätzlich referieren Gastredner zum Thema „Laufen“.

Interessenten sind herzlich eingeladen! Der Eintritt ist frei.

Bereits am 2. März 2019 beginnt für absolute Laufanfänger der Aufbaukurs, damit der reibungslose Einstieg in den eigentlichen Vorbereitungskurs „In 100 Tagen fit“ mit Beginn am 23. März 2019 gelingt. Voraussetzung für das „100-Tage-Training“ ist die Fähigkeit, ein Intervall von 5 Minuten langsam laufen / 1 Minute gehen über 45 Minuten zu bewältigen. Die Anmeldung für die Kurse wird ab Anfang Februar 2019 über die Webseite der Isselhorster Nacht möglich sein.



TOBIAS **Jäger**  
ZIMMEREI  
BEDACHUNGEN

[www.zimmerei-bedachungen-jaeger.de](http://www.zimmerei-bedachungen-jaeger.de)

Zimmerei Jäger  
Hallerstr. 72  
33334 Gütersloh

E-Mail: [info@zimmerei-bedachungen-jaeger.de](mailto:info@zimmerei-bedachungen-jaeger.de)

Telefon: 05241 - 961 91 41  
Telefax: 05241 - 210 61 40  
Mobil: 0173 - 286 17 05

**„KNITTERFREI“**

Heißmangel & Bügelservice  
Änderungsschneiderei  
& Reinigungsannahme

Avenwedder Str. 71 · 33335 Gütersloh  
Tel. 0 52 41 / 4 00 01 87

**Termine:**  
 Mi 27.02.2019 Infoabend, 20:00 Uhr  
 Sa 02.03.2019 Start Aufbauprogramm, 15:00 Uhr  
 Sa 23.03.2019 Start "In-100-Tagen-fit", 15:00 Uhr



Unsere neuen Laufkursorleiter:  
 Andreas Brieden (links)  
 und Andreas van Westen (rechts)

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 Isselhorst.

Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm betragen für Erwachsene 45,00 € und für Jugendliche 28,00 €. Darin enthalten sind die Startgebühr für die 21. 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.

*Thomas Krell  
 Pressesprecher  
 Isselhorster Nacht*

### Urlaub Müritz-Seenplatte

2 komfortable FEWO ca. 60 m<sup>2</sup>, Hund auf Anfrage, Rad fahren, Wassersport, Angeln, Jagd

**Tel.: 0 52 41 – 67 13 5**

[www.urlaub-mueritz-seenplatte.de](http://www.urlaub-mueritz-seenplatte.de)

## Elektro- Bethlehem

Wir sind  
 ihr zuverlässiger  
 Partner bei Renovierung,  
 Sanierung, Umbau!

**Telefon  
 05241 / 67596**

- Elektroanlagen**
- Beleuchtungsanlagen**
- Telefonanlagen**
- Daten-Netzwerke**
- SAT-Empfangsanlagen**
- PV-Anlagen**
- Jalousie-Antriebe**
- Reparatur / Kundendienst**
- E-Check**

**Gütersloh-Isselhorst  
[www.elektro-bethlehem.de](http://www.elektro-bethlehem.de)**

### Beste Qualität – ganz in Ihrer Nähe.

- Allergenfreie Produkte
- Höchste Qualität
- Eigene Herstellung
- International prämiert



33334 Gütersloh Isselhorst  
 Steinhagener Straße 16  
 Telefon: 05241-67360  
 Telefax: 05241-688010  
[www.landfleischerei-rau.de](http://www.landfleischerei-rau.de)