



Runter vom Sofa mit „In 100 Tagen fit“!

Zur optimalen Vorbereitung auf die 22. Isselhorster Nacht starten Ende Februar wieder die beliebten Laufkurse des Programms „In 100 Tagen fit“.

Das Sportteam unter der Leitung von Andreas Brieden und Andreas van Westen hat für 2020 erneut ein interessantes und abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Dabei wurde das bewährte Konzept nochmal weiterentwickelt. Die Teilnehmer sollen sich wohlfühlen und die Freude an der Bewegung entdecken, ohne übertriebenem Leistungsdruck ausgesetzt zu sein. Insbesondere der Aufbaukurs ab dem 29.02.2020 richtet sich an absolu-

In 100 Tagen fit



te Laufanfänger. Sie werden in die Lage versetzt, das Intervall des 100-Tage-Programms (5 Minuten Laufen, 1 Minute Gehen) zu bewältigen. Der eigentliche Vorbereitungskurs „In 100 Tagen fit“ beginnt drei Wochen später am 21. März 2020.

Trainiert wird an 13 Samstagen in mehreren Laufgruppen. Alle Teilnehmer der Vorbereitung können zusätzlich an dem 100-Tage-Lauftreff 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.

Einen ersten Einblick in das Vorhaben geben die beiden Laufkurse mit ihrem Team am 26. Februar 2020 ab 20:00 Uhr auf dem Infoabend im evangelischen Gemeindehaus in Isselhorst. Alle aufkommenden Fragen zum Training und zur notwendigen Ausrüstung werden hier beantwortet.

Zusätzlich referieren Gastredner zum Thema „Laufen“. Interessenten sind herzlich eingeladen! Der Eintritt ist frei.

Langenbach
GmbH & Co. KG
**Lackierungen
Beschriftungen
Sandstrahlen & Malerarbeiten**
Fon 05247/2999 • Mobil 0173/9477175
Mühlenwinkel 15 • 33428 Harsewinkel
R.Langensbach@gmx.de



Die Leiter des Sportteams:
Andreas Brieden
und
Andreas van Westen

Isselhorster NACHT ...da läuft was.

Termine:

- Mi 26.02.2020
Infoabend (20:00 Uhr)
- Sa 29.02.2020
Start Aufbauprogramm
(15:00 Uhr)
- Sa 21.03.2020
Start "In 100 Tagen fit"
(15:00 Uhr)

Die Anmeldung für die Kurse ist ab sofort über die Webseite der Isselhorster Nacht möglich (www.isselhorster-nacht.de). Die Kosten für das Vorbereitungsprogramm betragen für Erwachsene 45,00 € und für Jugendliche 28,00 €. Darin enthalten sind die Startgebühr für die 22. 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.

Pressesprecher
Isselhorster Nacht
Thomas Krell

Das Vorbereitungsprogramm zur 22. Isselhorster Nacht www.isselhorster-nacht.de

TOLLE AUTOS

- Neuwagen
- EU-Neuwagen
- Jahreswagen
- Vorführwagen
- Gebrauchtwagen

STARKER SERVICE

- Reifenservice
- Inspektion HU/AU
- Unfallabwicklung
- Mietwagen
- Zubehör u.v.m.

Tel.: 05241/9601-0



www.autohaus-brinker.de



SKODA

Audi Service

Service

Nutzfahrzeuge Service