

Die Läufer sind los! – Vorbereitungen zur Isselhorster Nacht angelaufen – Infoabend am 2. März

Jedes Frühjahr ab März, wenn sich eine bunte Läufertruppe durch Isselhorst bewegt, weiß man im Dorf: Die Läufer sind los!

So soll es auch in 2023 wieder sein, wenn es heißt: In 100 Tagen fit! Waren die Aktivitäten in Coronazeiten doch stark eingeschränkt, soll es jetzt wieder mit frischem Elan das volle Programm geben.

Das Trainerteam unter der Leitung von Andreas Brieden und Andreas van Westen hat sich abermals verstärkt und brennt schon darauf, Anfänger und Wiedereinsteiger an die Startlinie der bereits 23. Isselhorster Nacht am 24.06.2023 zu bringen.



Steht wieder in den Startlöchern: das Trainerteam um Andreas Brieden und Andreas van Westen (v.l.)

Ziel ist es, alle Anfänger und Wiederholungstäter kompetent und mit viel Spaß bis zum Veranstaltungstag vorzubereiten. Bereits am 4. März startet das Vorprogramm für die Laufeinsteiger, das 100-Tage-Programm beginnt dann am 25. März. Treffpunkt wird jeweils am Autohaus Brinker an der Haller Straße sein.



**AUTOHAUS
//ASCHENTRUP**

Verkauf & Service
AM Automobile GmbH
Carl-Zeiss-Str. 1 · 33334 Gütersloh
Tel. (0 52 41) 6 80 11 · Fax 6 79 43
www.aschentrup.de



Hair & Hair
MARION KOTHE
nicht nur mobil ...

HALLER STRASSE 138 | GÜTERSLOH-ISSELHORST
TEL. 05241 9643793 | MOBIL 0176 20819065

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di-Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr
Mobil Mt
NACH ABSPRACHE



Gute Stimmung: Eine Trainingsgruppe in 2022 kurz vor dem Start

Interessenten, Neulinge wie Wiedereinsteiger, sind herzlich eingeladen, am 2. März um 20 Uhr zum Infoabend in die alte Holtkämperei am Kirchplatz Isselhorst zu kommen. Dort wird das Trainerteam vorgestellt, und es wird Informationen zum Vorbereitungsprogramm geben. Gastredner geben Impulse zum Thema Laufsport.

Weitere Informationen zu dem Laufevent und der Anmeldung finden Sie in den sozialen Medien und im Internet unter www.isselhorster-nacht.de. Dort berichtet auch Andreas Brieden wöchentlich von den Lauferfahrungen aus dem Vorbereitungsprogramm „In 100 Tagen fit“. Schauen Sie mal rein!

Andreas van Westen,
Andreas Brieden

FACHPRAXIS
für Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
Brigitta Knörle



mit Leichtigkeit aktiv werden und bleiben

Damit Sie sich schmerzfrei und leicht bewegen,
bringe ich Wirbelsäule, Gelenke, Faszien
und Nervensystem sanft in Einklang.

Spezielle Übungen für die Tiefensensibilität
verstärken den Effekt.

Privatpraxis für Physiotherapie
Bokemühlenfeld 14 · 33334 Gütersloh
Tel. 0 5241 / 9 61 90 01 · info@physiotherapie-knoerle.de
www.physiotherapie-knoerle.de