

AKTIV+FIT mit gutem Vorsatz ins neue Jahr

***Liebe Mitglieder, Familienangehörige, Freunde und Gönner unseres Vereins
Leichtathletik Nütterden,***

zum Beginn des neuen Jahres und vor allem zur Unterstützung der vielen Vorsätze möchte der Verein über die Trainings- und Wettkampftermine im ersten Quartal informieren.

Als wichtigstes Utensil für Wettkampftätigkeiten sollte der grenzüberschreitende RUNTIME-EUREGIO-Laufkalender 2019 in jeder Sporttasche sein. Übrigens erschien jetzt die 20. Auflage im Format eines Faltkalenders. Für die Teilnahme an nur einer ausländischen Veranstaltung erhält ein/e Aktiv(e)r eine Belohnung eines der unterstützenden Sponsoren. Infos auf unserer Website.

Zu den Veranstaltungen:

Die erste Meisterschaft d.J. steht mit dem Crosslauf in Xanten am 10. Februar auf dem Plan. Hierzu benötigt der Sportwart die Meldungen bis zum 2. Februar. Dieses Mal wird es auch für die Seniorinnen und Senioren eine Altersklassenwertung geben. Nur Mut – das schaffen wir.

Zur Vorbereitung bietet sich der Crosslauf am Petrusheim in Weeze am 02. Februar an. Auch dieser Lauf ist für jederfrau/mann geeignet und das Startgeld trägt der Verein (Anmeldung und weitere Informationen über die Sportwarte).

Am 17. Februar laden die Sportsfreunde aus Straelen zum 8. Sieben-Quellen-Crosslauf ein. Die nächsten Termine geben die Sportwarte im Feierabend-Terminplan für die Monate März und April bekannt.

Der immer beliebter werdende Feierabendlaufftreff am Samstag um 15 Uhr bietet auch im Jahr 2019 wieder attraktive Angebote. So wurde am 12. Januar eine neue Strecke in de Millinger Waard gelaufen.

Sonntags findet dann um 10 Uhr der traditionelle Laufftreff statt, bei dem besonders Laufneulinge Gelegenheit finden, die ersten Schritte zu machen. Auch die Eltern unserer Kinder sind beim Lauftraining gerne gesehen. Ist es nicht schön, wenn die ganze Familie ein gemeinsames Hobby hat und sich zusammen sportlich betätigen kann? Die Leichtathletik macht es möglich.

Aktiv+Fit 'Vorsätze'

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Montag, den 02. Januar 2012 um 22:23 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 08. Februar 2019 um 20:31 Uhr

Natürlich wird auch das ganzheitliche Training am Montag unter fachkundiger Anleitung und die Lauftermine am Mittwoch jeweils um 19 Uhr am SZN angeboten. Bis zum April findet jeweils am Donnerstag um 20 Uhr ein Kurs für ganzheitliches Körpertraining in der Halle statt.

Im Rahmen des Sonntag-Lauftreff um 10 Uhr, am Mittwoch und Freitag (mit fachlicher Betreuung) um 15 Uhr treffen sich die Freunde des Nordic-Walking und Wanderer. Für das Frühjahr ist dazu ein neuer Nordic-Walking Kurs in der Planung.

Ebenso trainiert montags 19 Uhr eine Frauen-Gymnastik-Gruppe in der Turnhalle.

Unter www.leichtathletik-nuetterden.de/trainingszeiten sind alle Trainingsangebote unseres Vereins aufgeführt . Wer über alle Neuigkeiten und Termine informiert werden möchte, bestellt sich unter sportwart-ln@online.de den LN-Newsletter.

Mit sportlichen Grüßen

Die Sportwarte, Trainer und Übungsleiter