

### ***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 2020 in jeder Sporttasche sein. Übrigens erschien jetzt die 21. Auflage im Format eines Faltkalenders.

Zu den Veranstaltungen:

Die erste Meisterschaft d.J. steht mit dem Crosslauf in Xanten am 26. Februar auf dem Plan. Hierzu benötigt die Sportwartin die Meldungen bis zum 10.01.2020. Dieses Mal wird es auch für die Seniorinnen und Senioren eine Altersklassenwertung geben. Nur Mut – das schaffen wir.

Am 01. Februar findet der 6. weezer Crosslauf auf bzw. an der Weezer Sportanlage statt. Am 09. Februar laden die Sportsfreunde aus Straelen zum 9. Sieben-Quellen-Crosslauf ein. Die nächsten Termine geben wir im Feierabend-Terminplan für die Monate März und April bekannt.

Der immer beliebter werdende Feierabendlaufftreff am Samstag um 15 Uhr bietet auch im Jahr 2020 wieder attraktive Angebote.

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.

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.

## **Aktiv+Fit 'Vorsätze'**

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Montag, den 02. Januar 2012 um 22:23 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 12. August 2020 um 18:01 Uhr

---

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

Unter [www.leichtathletik-nuetterden.de/trainingszeiten](http://www.leichtathletik-nuetterden.de/trainingszeiten) sind alle Trainingsangebote unseres Vereins aufgeführt.

Mit sportlichen Grüßen

Die Sportwarte, Trainer und Übungsleiter