Online-Version anzeigen

NEWSLETTER

Eine Bestleistung jagt die Nächste

Dieses Jahr lief für eine Athletin des Laufspass SW Sende besonders gut. Janina Henkenjohann konnte über gleich fünf Distanzen ihre persönliche Bestleistung laufen.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung.

28.04.19: Hermannslauf: 2:37:45

01.06.19 Stockholm Marathon: 3:36:50

02.10.19 EGE-Citylauf Verl (10km): 45:56

20.10.19 Oldenburg Marathon (21,1km): 1:41:04

03.11.19 DJK HM Gütersloh (5 km): 22:11

Lehrtrainer

Wir freuen uns sehr, seit Anfang November nun auch einen Lehrtrainer in unseren Reihen zu haben. Jan-Alrik Zipter hat in einem 4-tägigen Lehrgang in Kaiserau diese Lizenz erworben und wird uns zukünftig bei der Ausarbeitung von Trainingsplänen unterstützen.

Herzlichen Glückwunsch!

01.01.2020 - Neujahrslauf

18.01.2020 - Cup-Feier

Am 1. Januar 2020 findet der traditionelle 5-km-Neujahrslauf statt. Dieser Lauf startet um 14:00 Uhr am Sportheim des SW Sende an der Falkenstraße.

Wir würden uns freuen, wenn viele von euch mit uns das neue Jahr mit einem gemütlichen Lauf beginnen würden.

28.02.2020 - Save the Date

Am 28. Februar 2020 findet die Jahreshaupt-versammlung der Abteilung Laufspass im Vereinsheim an der Falkenstraße statt. Dieses Mal wieder mit der Wahl des **Laufspass-Teams (alle 2 Jahre)**.

Im Anschluss daran laden wir alle Anwesenden zu Bratwurst und Bier in gemütlicher Runde ein.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

Hallen-Training

Am Samstag, 18. Januar findet unsere Cup-Feier statt. Das Motto in diesem Jahr lautet: **Neon-Party - bunt wie die 80er**. Los geht es um 19:00 Uhr im Vereinsheim an der Falkenstraße. Wer Lust hat, darf sich gerne passend zum Motto kleiden. Anmeldungen sind ab Mitte Dezember über unsere Homepage möglich.

Wir freuen uns schon jetzt auf eine tolle Party mit euch.

Hermannslauf-Training und Halbmarathon-Vorbereitung

Ab dem 1. Dezember sind die Online-Anmeldungen für das Hermannslauf-Training und das Training für den Halbmarathon in Berlin geöffnet.

https://laufspass.swsende.de/kurse/hlt-2020/anmeldung/

https://laufspass.swsende.de/kurse/bhm-2020/

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

Rezepte Schnatläufe

Im Januar, Februar und März gibt es die Möglichkeit an einem Leichtathletik-Training in der Turnhalle am Hallenbad teilzunehmen. In der Zeit zwischen 18.30 Uhr und 20:00 Uhr ist Jan-Alrik vor Ort und betreut die Trainingsgruppe.

Wenn das Angebot genügend Anklang findet, kann die 3-monatige Testphase eventuell fortgeführt werden. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Trainingstage: 30.1., 27.2. und 26.3.

Aufgrund vieler Nachfragen haben wir für euch ein paar Rezepte vom Schnatlauf zusammengetragen. Die Links zu diesen Rezepten findet ihr auf unserer Homepage:

https://laufspass.swsende.de/rezepte-vom-schnatlauf/

01.12.2019 - Adventskaffee

Auch Vereinsmitglieder, die sich nicht zum Adventskaffee angemeldet haben, sind herzlich eingeladen am 01.12.2019 zu uns ins Vereinsheim an der Falkenstraße zu kommen.

Wir haben genügend Plätzchen gebacken!

Volksläufe

06 Dez: Christkindllauf Wiedenbrück

08 Dez: Adventlauf Lage

22 Dez: Weihnachtslauf Lipperreihe

31 Dez: Silvesterlauf Gütersloh

Ausblick

01 Jan: Neujahrslauf

Diese E-Mail wurde an eva.hassenewert@gmx.de verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

DE

Powered by mailjet