



Dein Laufkurs „28. Rostocker Citylauf“

Trainiert mit uns gemeinsam für Eure Teilnahme am 28. Rostocker Citylauf am **17. Mai 2020**. Hier kann jeder mitmachen, der beim Citylauf die 7km oder 10km Strecke gut absolvieren möchte. **Ihr müsst keine Laufprofis sein**. Immer **1x wöchentlich** findet das Training mit einem erfahrenen Trainer im Rostocker Leichtathletikstadion statt. Intervalltraining, Laufschnelle, Dehnung und Kräftigung stehen dann auf dem Trainingsplan. Hier gibt es Tipps zu Gesundheit und Ernährung. **Teilnehmen kann jeder**, der gesund ist und Lust am Laufen hat! Ihr müsst Euch nur trauen. 😊

„Mit dem Laufkurs für den Citylauf habe ich mich für mein Training noch einmal extra motiviert.“ - Malte

Alle Fakten im Überblick:

Dauer	10 Wochen
Zeit	mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr (Zeit vereinbar)
Erster Trainingstermin	11.03.2020
Letzter Trainingstermin	13.05.2020
Treffpunkt:	Leichtathletikstadion Rostock
Kosten	p.P. 99,- Euro * für Laufkurs (zzgl. Startplatz Citylauf)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none">• 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers• Nutzung der Sportanlage Leichtathletikstadion• ggf. Umkleiden und Duschen (vorherige Anmeldung)• Laufschnelle und Intervalltraining, Kraft- und Dehnungsübungen• je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan• professionelle Beratung zum Thema Ernährung• Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V.

Bis 14 Tage vorher wird die max. Teilnehmerzahl abgestimmt. Das Training kann ab 18 Teilnehmer in z.B. 2 Gruppen erfolgen. Bei weniger wie 8 Teilnehmer*innen kann der Kurs abgesagt werden.

Rückfragen	Laufkompetenzzentrum Rostock (über PRO EVENT)
	Roman Klawun Tel. 0381 - 3756920 oder
	Nele - Sophie Wendt Tel. 0381 - 37569220
	info@laufkompetenzzentrum-rostock.de

