



Fit für die Xtrack Cross Challenge

Du möchtest an einer echten **Herausforderung** für Deine Kondition, Kraft und Ausdauer teilnehmen? Trainiere gemeinsam mit weiteren Personen für die **Xtrack Cross Challenge am 10. Oktober 2020** in Rostock. Immer 1-mal wöchentlich findet das Training mit einem erfahrenen Trainer im Barnstorfer Wald in Rostock statt. **Intervalltraining, Kräftigung, Hindernisse und Geschicklichkeitsübungen** stehen dann **10 Wochen** auf dem Trainingsplan. Deine Fragen rund allg. Fitness und Ernährung könnt ihr hier auch loswerden. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, der gesund ist und Lust am Ausdauersport + Laufen hat!

„Unser Training für die Challenge hat sich echt ausgezahlt. Laufen und Krafttraining in Kombination bringt wirklich etwas.“ - Mario

Alle Fakten im Überblick:

Dauer	10 Wochen
Zeit	mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr (Zeit vereinbar)
Erster Trainingstermin	29.07.2020
Letzter Trainingstermin	30.09.2020
Treffpunkt:	Leichtathletikstadion Rostock, zum Training geh es in den Wald
Kosten	p.P. 99,- Euro * für Trainingskurs (zzgl. Startplatz Xtrack Cross)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none">• 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers• Nutzung der Sportanlage Leichtathletikstadion• ggf. Umkleiden und Duschen (vorherige Anmeldung)• Laufschule 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

