



## Dein Laufkurs „11. Rostocker Firmenlauf“

Trainiert mit uns gemeinsam für Eure Teilnahme am größten sportlichen Networking der Region – dem 11. Firmenlauf am **17. Juni 2020**. Jeder, der beim Firmenlauf mit seinem Unternehmen die 4 x 3,4 km lange Strecke absolvieren möchte, ist willkommen. Im Vordergrund stehen natürlich der Spaß, die gemeinsame Teamherausforderung und -motivation.

Immer **1x-wöchentlich** findet das Training mit einem erfahrenen Trainer im Rostocker Leichtathletikstadion statt. Intervalltraining, Laufschule, Dehnung und Kräftigung stehen dann auf dem Trainingsplan. Hier gibt es Tipps zu Gesundheit und Ernährung. 😊

„Entspannt etwas länger zu laufen ist für mich ok, kurze Strecken zu laufen musste ich im Vorfeld wirklich üben. Das geht nicht von alleine.“ - Anja

### Alle Fakten im Überblick:

Dauer	6 - 8 Wochen
Zeit	donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr (Tag + Zeit vereinbar)
Erster Trainingstermin	30.04.2020
Letzter Trainingstermin	11.06.2020
Treffpunkt:	Leichtathletikstadion Rostock
Kosten	p.P. 6 Wochen für 59,- EUR <u>oder</u> 8 Wochen für 79,- EUR * (zzgl.Startplatz) pro Firma 6 Wochen für 236,- EUR <u>oder</u> 8 Wochen für 316,- EUR* (zzgl.Startplatz)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers</li><li>• Nutzung der Sportanlage Leichtathletikstadion</li><li>• ggf. Umkleiden und Duschen (vorherige Anmeldung)</li><li>• Laufschule und Intervalltraining, Kraft- und Dehnungsübungen</li><li>• je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan</li><li>• professionelle Beratung zum Thema Ernährung</li><li>• Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V.</li></ul>

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

