



## Dein Laufkurs „Frühaufsteher“

Beginne Deinen Tag mit einem echten **BeachfunRun**. Am Strand von **Rostock - Warnemünde** geht es immer die Küste entlang. Sollte das Wetter uns im Stich lassen, laufen wir entlang der Promenade durch den Küstenwald. Die leichten Dehnungsübungen helfen, ganz neue Muskelgruppen zu entdecken. Jedes Training dauert **ca. 45min**. Eine Zeit, die euch viel **Kraft und Motivation für den ganzen Tag** bringen wird.

Probiert es aus und ihr werdet begeistert sein.. 😊

„Wie ich gut in den Tag starten kann? Wenn ich mein Training noch vor dem Job mache. Das bringt eine ganz andere Dynamik in den Tag.“ - Saskia

### Alle Fakten im Überblick:

Dauer	immer 6-Wochen
Zeit	dienstags 07.00 - 07.45 Uhr (Zeit vereinbar)
Erster Trainingstermin	ab April 2020
Letzter Trainingstermin	
Treffpunkt:	Rostock - Warnemünde
Kosten	p.P. 6 Wochen für 59,- EUR inkl. Wasserversorgung vor Ort

Leistungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers</li><li>• Laufschule und Intervalltraining, Kraft- und Dehnungsübungen</li><li>• je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan</li><li>• Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V.</li><li>• das ganz besondere Erlebnis</li></ul>
------------	---

Bis 14 Tage vorher wird die max. Teilnehmerzahl, Termin und Treffpunkt abgestimmt. Bei weniger wie 4 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
------------	--

