



„Techniktraining und Kondition helfen mir beim Walking vor allem auf langen Strecken. Das Training hierfür ist sehr hilfreich.“ - Klaus

NEU:

Trainingskurs „Nordic Walking“

Nordic Walking - kann doch jeder. Unsere Trainer zeigen Dir, wie Du bei richtiger Technik einen optimalen Effekt erzielst. In der Gruppe wird in unterschiedlichem Gelände trainiert. So bist Du fit u.a. für den **2. Darß Wanderatg am 12. September 2020.**

Kondition, Technik und Kräftigung aller Muskelbereiche stehen bei deinem Training auf dem Plan. Hier gibt es Tipps zu Kleidung und Ernährung. 😊

Alle Fakten im Überblick:

Dauer	6-8 Wochen
Zeit	donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr (Zeit vereinbar)
Erster Trainingstermin	auf Anfrage bzw. ab 15.07.2020
Letzter Trainingstermin	09.09.2020
Treffpunkt:	Leichtathletikstadion Rostock
Kosten	p.P. 6 Wochen für 59,- EUR <u>oder</u> 8 Wochen für 79,- EUR * (zzgl.Startplatz)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> • 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers • Nutzung der Sportanlage Leichtathletikstadion • ggf. Umkleiden und Duschen (vorherige Anmeldung) • Lauschule und Intervalltraining, Kraft- und Dehnungsübungen • je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan • professionelle Beratung zum Thema Ernährung • Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen. Ggf. können wir einige Exemplare stellen. Bis 14 Tage vorher wird die max. Teilnehmerzahl abgestimmt. 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

