



Dein Laufkurs „Rostocker Firmenlauf“

Trainiert mit uns gemeinsam für Eure Teilnahme am größten sportlichen Networking der Region – dem **Rostocker Firmenlauf**. 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, Lauschule, 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) |
| 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">• 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. |
|------------|---|

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

info@laufkompetenzzentrum-rostock.de

