



## Dein Laufkurs „Rostocker Frauenlauf“

Trainiert mit uns gemeinsam für Eure Teilnahme am **Rostocker Frauenlauf**. Hier können Frauen mitmachen, die beim Frauenlauf die 5 km oder 10 km Strecke gut absolvieren möchten. **Ihr müsst keine Laufprofis sein**. Immer **1x wöchentlich** findet das Training mit einem erfahrenen Trainer/-in im Rostocker Leichtathletikstadion statt. Intervalltraining, Laufschnelle, Dehnung und Kräftigung stehen dann auf dem Trainingsplan. Hier gibt es auch einige Tipps zu Gesundheit und Ernährung. Teilnehmen kann jeder, der gesund ist und Lust am Laufen hat.

„Das gemeinsame Training hilft mir, um für den Frauenlauf in Schwung zu kommen. Die Familie unterstützt mich dabei.“ - Ulrike

### Alle Fakten im Überblick:

Dauer	9 Wochen
Zeit	mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr (Tag + Zeit vereinbar)
Treffpunkt:	Leichtathletikstadion Rostock
Kosten	p.P. 89,- Euro * für Laufkurs (zzgl. Startplatz Frauenlauf)
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>• Laufschnelle 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 per Mail an [info@laufkompetenzzentrum-rostock.de](mailto:info@laufkompetenzzentrum-rostock.de)

