



**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 **Darß Wandetag**.

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

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

### Alle Fakten im Überblick:

Dauer	6-8 Wochen
Zeit	donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr (Zeit vereinbar)
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"> <li>• 1x wöchentl. Training unter Anleitung eines Trainers</li> <li>• Nutzung der Sportanlage Leichtathletikstadion</li> <li>• ggf. Umkleiden und Duschen (vorherige Anmeldung)</li> <li>• Lauschule 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>

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 per Mail an [info@laufkompetenzzentrum-rostock.de](mailto:info@laufkompetenzzentrum-rostock.de)

