



Laufkurs für den 27. Rostocker Citylauf 2019

2019 wird Euer Jahr! Woher wir das wissen? Weil wir Euch fit machen!

Trainiert mit uns gemeinsam für Eure Teilnahme am 27. Rostocker Citylauf am 19. Mai 2019! 1-mal wöchentlich findet das Training mit einem erfahrenen Trainer im Rostocker Leichtathletikstadion statt. Intervalltraining, Laufschiule, Dehnung und Kräftigung stehen dann 10 Wochen auf dem Trainingsplan. Auch Fragen rund um Gesundheit und Ernährung könnt Ihr loswerden. Teilnehmen kann jeder, der gesund ist und Lust am Laufen hat! Ihr müsst Euch nur trauen. 😊

Alle Fakten im Überblick:

Dauer	10 Wochen
Zeit	mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Erster Trainingstermin	13.03.2019
Letzter Trainingstermin	15.05.2019
Ort	Laufhalle Rostock
Kosten	p.P. 99,- Euro * für Laufkurs (inkl. Startplatz 10km + Eventshirt)
Leistungen	1x wöchentliches Training unter Anleitung eines erfahrenen Trainers Laufschiule und Intervalltraining Dehnungsübungen je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan professionelle Beratung zum Thema Ernährung Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V. Startplatz 10km Eventshirt des Citylaufes

Anmelden könnt Ihr Euch ab sofort unter info@laufkompetenzzentrum-rostock.de
Möglich ist die Anmeldung noch bis zum 25. Februar 2019 – schnell sein lohnt sich aber.
Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr dann per Mail.

*Sollten sich weniger als 6 TeilnehmerInnen für den Laufkurs anmelden, kann es zum Ausfall des Kurses kommen. Bereits angemeldete Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.