



Laufkurs für den 17. Rostocker Frauenlauf 2019

Mädels aufgepasst! Macht Euch gemeinsam mit uns für den 17. Rostocker Frauenlauf startklar!

Ihr würdet gerne am Frauenlauf teilnehmen, fühlt Euch aber nicht fit genug? Oder wollt einfach gerne mal wieder in der Gruppen ein bisschen sportlich aktiv werden? Schnappt Euch Eure Mädels und seid dabei! Gemeinsam mit einer erfahrenen Trainerin trainieren wir 1 x wöchentlich 9 Wochen lang. Während dieser Zeit arbeiten wir ein wenig an der Kondition, geben Euch Hinweise zu einem optimalen Laufstil und stärken die Muskulatur. Fragen rund um Training, Ernährung und Equipment könnt Ihr dabei jederzeit loswerden. Teilnehmen kann jeder, der gesund ist und Lust am Laufen hat. Traut Euch und seid dabei! ☺

Klingt interessant? Dann kommen hier alle Fakten im Überblick:

Dauer	9 Wochen
Zeit	immer dienstags 18.00 – 19.30 Uhr
Erster Trainingstermin	25.06.2019
Letzter Trainingstermin	20.08.2019
Ort	Laufhalle Rostock am Leichtathletikstadion
Kosten	p.P. 90,- Euro* für Laufkurs (inkl. Startplatz + Eventshirt)
Teilnehmerleistungen	1x wöchentliches Training unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin Laufschule / Intervalltraining / Dehnung / Kräftigung je Teilnehmer ein individueller Trainingsplan professionelle Beratung zum Thema Ernährung Versicherung über den Rostocker Citylauf e.V. Startplatz für den 17. Rostocker Frauenlauf Eventshirt des Frauenlaufes

Anmelden könnt Ihr Euch ab sofort unter info@laufkompetenzzentrum-rostock.de!

Möglich ist die Anmeldung noch bis zum 11. Juni 2019 – schnell sein lohnt sich aber. Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr von uns per Mail. Solltet Ihr Fragen haben, könnt Ihr uns gerne unter der angegebenen Mail-Adresse kontaktieren.

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

