

> **START** > 7.4. – 23.6.2025

LAUF FESTE

**NEU
AUFLAGE**



TCFIKO
ROSTOCK



> NEUAUFLAGE DES LAUFTREFFS IM BARNSTORFER WALD

Der in der Vergangenheit äußerst > populäre Lauftreff im Barnstorfer Wald erhält eine > Neuaufgabe. Ab > 7. April 2025 können sowohl Laufanfänger als auch Fortgeschrittene an einem 10 Einheiten umfassenden Laufkurs zu je 60' teilnehmen und dabei unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Lauftrainern entweder erste Schritte des sportlichen Laufens erlernen oder ihr Laufvermögen weiterentwickeln. Je nach individueller Voraussetzung werden die Teilnehmer in unterschiedliche Gruppen mit unterschiedlichen Programmen eingeteilt. Um am Ende des Kurses mindestens 30' ohne Pause laufen zu können, bedarf es einer regelmäßigen Vorbereitung. Deshalb werden die Teilnehmer ein zweites Mal in der Woche selbständig laufen.

Die > Laufabteilung des TC FIKO führt unter Leitung von Dr. Matthias Weippert und seinem Trainer-Team um Lauftrainer Jan Seemann den Lauftreff durch.

Start für das erste Treffen ist am > 7. April 2025 um > 18.00 Uhr an der > Laufhalle Leichtathletikstadion. Danach geht es jeden Montag, gleiche Zeit auf unterschiedlichen Laufstrecken im und um den Barnstorfer Wald. Am Ende des Lauftreffs besteht die Möglichkeit, das Laufabzeichen abzulegen. Für die Teilnehmer entsteht ein > Kostenbeitrag von 95,- € (Nichtvereinsmitglieder) bzw. 65,- € (Vereinsmitglieder) für den gesamten Lauftreff.

> **WANN?** 7. April – 23. Juni 2025 | 18.00 Uhr
jeden weiteren Montag gleiche Zeit

> **WO?** Laufhalle
Leichtathletikstadion

> **KONTAKT!** TC FIKO Rostock e.V. | Kopernikusstraße 17A | 18057 Rostock
Telefon: 0381 | 201 37 32 | jan.seemann@tc-fiko.de | www.tc-fiko.de

> **ANMELDUNG!** e-mail: info@tc-fiko.de oder Telefon: 0381 | 201 37 32
Kostenbeitrag bitte > vorab auf das OSPA-Konto überweisen:
IBAN: DE65 1305 0000 0201 0392 49 | BIC: NOLADE 21 ROS
Verwendungszweck: Lauftreff 2025

 OSPA

 NEUE ROSTOCKER
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT

 BRAUGASTHAUS
„ZUM ALTEN FRITZ“

 BIKE MARKET

 CUBE
STORE ROSTOCK

 STADTWERKE
ROSTOCK

 radhaus
ROSTOCK

 city
Laufsport-Spezialist
sport
Gohlke

 TCFIKO
ROSTOCK