

## Laufkurs für Einsteiger Frühling

Sie haben Freude am Laufsport und sind noch ganz am Anfang? Melden Sie sich für diesen Kurs an. Die Lauftrainerin Sandra Löhner zeigt Ihnen eine effiziente Lauftechnik sowie leichte Kraft- & Koordinationsübungen. Zusätzlich gibt sie Ihnen verschiedene Trainingsvarianten mit auf den Weg. Unser Ziel: 30'-45' am Stück zu laufen. Sie schaffen das!

<b>KURSAUSGANGSORT:</b>	Leichtathletikstadion Neudorf, St. Gallen
<b>DATUM:</b>	<b>Montag 31. März, 5., 19. Mai &amp; 02. Juni 2025</b>
<b>ZEIT:</b>	19.00 – 20.15 Uhr
<b>LEITUNG:</b>	Sandra Löhner, Lauftrainerin und erfahrene Läuferin, LC Brühl
<b>KOSTEN:</b>	CHF 130.00 inkl. Gratis Laufanalyse im Geschäft
<b>VERSICHERUNG:</b>	Ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
<b>DETAILBESCHREIB:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsplan während der Kurszeit</li><li>• neue Trainingsformen</li><li>• Laufstilanalyse statisch &amp; dynamisch</li></ul>
<b>TEILNEHMERZAHL:</b>	mind. 5 / max. 10 Personen, werden nach Eingang berücksichtigt.
<b>BEKLEIDUNG:</b>	bitte im Lauf-Tenue erscheinen!
<b>ANMELDUNG:</b>	bis Samstag 29. März 2025 an Jäckli und Seitz AG, Rorschacherstr. 1, 9004 St. Gallen, Tel. 071/245 12 12, Fax 071/245 06 74, E-Mail <a href="mailto:shop@jaeckli-seitz.ch">shop@jaeckli-seitz.ch</a> (Anmeldungen werden nach Eingang behandelt)

**Bitte bei Anmeldung bereits folgende Angaben bekannt geben:**

- Name, Vorname
- Adresse
- Mobilnummer
- E- Mail
- Jahrgang

