

Laufkurs für Fortgeschrittene Frühling

Lauftrainerin Sandra Löhner vermittelt fortgeschrittenen Läuferinnen und Läufern in einem fünfteiligen Kurs den Weg zum Erfolg. Sie laufen 2-3 mal in der Woche, doch schneller werden Sie nicht mehr? Bei einem Standort-Test wird Ihr Level bestimmt. Danach werden Ihnen Lauftechnik, Kraft- und Koordinationsübungen, sowie Trainingsvarianten gezeigt. Im Weiteren wird die gezielte Planung auf einen Wettkampf thematisiert. All das soll Ihnen helfen, Ihre Leistung zu verbessern und neue persönliche Rekorde aufzustellen.

KURSAUSGANGSORT:	Leichtathletikstadion Neudorf, St. Gallen
DATUM:	Montag 24. März, 28. April, 12., 26. Mai & 16. Juni 2025
ZEIT:	19.00 bis 20.15 Uhr
LEITUNG:	Sandra Löhner, Lauftrainerin und erfahrene Läuferin, LC Brühl
KOSTEN:	CHF 160.00 inkl. Gratis Laufanalyse im Geschäft
VERSICHERUNG:	Ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
VORAUSSETZUNG:	40 min. Dauerlauf am Stück ist kein Problem für Sie.
TEILNEHMERZAHL:	mind. 5 /max. 10 Personen, werden nach Eingang berücksichtigt.
BEKLEIDUNG:	bitte im Lauf-Tenue erscheinen!
ANMELDUNG:	bis Samstag 22. März 2025 an Jäckli und Seitz AG, Rorschacherstr. 1, 9004 St. Gallen, Tel. 071/245 12 12, Fax 071/245 06 74, E-Mail shop@jaeckli-seitz.ch (Anmeldungen werden nach Eingang behandelt)

Bitte bei Anmeldung bereits folgende Angaben bekannt geben:

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

