

Run & Recover – von der Vorbereitung zur Regeneration

Nehmen Sie an unserem Workshop „**Run & Recover**“ teil und erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf Ihre Läufe vorbereiten und effektiv regenerieren können. Unter der Leitung einer erfahrenen Sporttherapeutin der Galenus Physiotherapie erhalten Sie wertvolle Tipps zur Laufvorbereitung, Verbesserung des Laufstils und der richtigen Regeneration.

Im praktischen Teil auf dem Laufband und im Laden haben Sie die Möglichkeit, Schuhe aus unserem Sortiment zu testen – gerne können Sie auch Ihre eigenen Schuhe mitbringen. Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper nach dem Training bestmöglich unterstützen, um Verletzungen zu vermeiden und Ihre Leistung zu steigern.

Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Läufer sind – dieser Workshop bietet für jeden nützliche Einblicke. Als Teilnehmer profitieren Sie zudem von Rabatten für ein individuelles Laufcoaching. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihr Lauftraining auf das nächste Level! Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

WO	Jäckli & Seitz AG, Rorschacherstrasse 1, 9004 St. Gallen
DATUM	Donnerstag, 15. Mai 2025
ZEIT	19.00 bis ca. 20.30 Uhr
LEITUNG	Durch die Physiotherapie Galenus St. Gallen sowie den Running-Spezialisten vom Sportfachgeschäft Jäckli & Seitz AG.
KURSKOSTEN	CHF 20.- inkl. Falke-Laufsocken im Wert von CHF 28.-
TEILNEHMERZAHL	Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt
ANMELDUNG	bis spätestens Mittwoch, 14. Mai 2025 Jäckli & Seitz AG Rorschacherstrasse 1 9004 St. Gallen 071 245 12 12 shop@jaeckli-seitz.ch www.jaeckli-seitz.ch

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Die Anmeldung ist gültig nach der Bezahlung der Kosten. Bei ungemeldetem Nichterscheinen verfällt der Unkostenbeitrag zu Gunsten der Jäckli & Seitz AG.