

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Elena Howald-Roos

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Elena Howald-Roos und Patrik Wägeli. Du bekommst Tipps und Tricks für einen stabilen und leistungsfähigen Bewegungsapparat und die Verbesserung deiner Laufökonomie. Das Training ist kostenlos und für Einsteiger, Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



Elena Howald-Roos

ehemalige OL-Läuferin im CH-Kader. Europa-meisterin und Vize-Weltmeisterin 2021 / 2023



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Montag, 4. März 2024

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort / Treffpunkt: Sportanlage Grien,
Grienackerweg 20, 4226 Breitenbach

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Laufen

Telefon 061 765 55 11, stephanie.bitterli@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-breitenbach