

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Armin Flückiger

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Armin Flückiger 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



Armin Flückiger

Schweizer-Meister 2018 im Marathon sowie Vize-Schweizer-Meister 2021 im Halbmarathon



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Freitag, 14. Juni 2024

Zeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Stadion Grünfeld,
Grünfeldstrasse 8, 8645 Jona SG

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich

Telefon 044 368 80 00, isidoro.decia@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-jona