

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Martin Hubmann

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



Martin Hubmann

Welt- und Europameister im Orientierungslauf



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Donnerstag, 12. September 2024

Zeit: 19.30 bis 21.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Sportanlage Güttingersreuti,
Lauligstrasse 6, 8570 Weinfelden

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur St. Gallen

Telefon 071 227 99 22, ermes.forrer@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-weinfelden