

Lauftraining mit Elena Roos und Patrik Wägeli

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

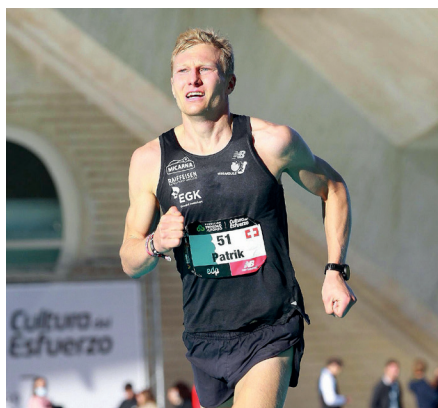
Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



Elena Roos

Aktive Orientierungsläuferin im Kader.
Europameisterin und Vize-Weltmeisterin 2021.



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der
Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Donnerstag, 4. Mai 2023

Zeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Sportplatz / Schulhaus Liebrüti,
Schwarzackerstr. 59, 4303 Kaiseraugst

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Laufen

Telefon 061 765 55 11, stefanie.suter@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-kaiseraugst