

# Lauftraining mit Patrik Wägeli und Alex Blättler

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Alex Blättler 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. Vor Ort können exklusiv On Schuhe getestet werden.

## Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



### Alex Blättler

Passionierter Läufer, bei dem das Glas immer halb voll ist



### Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

**Datum:** Freitag, 28. Juni 2024

**Zeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr, anschliessend Verkaufsabend Sport Baumann bis 21.30 Uhr

**Ort / Treffpunkt:** Sport Baumann AG, Weissbadstrasse 4, 9050 Appenzell

### Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur St. Gallen  
Telefon 071 227 99 22, [petra.manser@egk.ch](mailto:petra.manser@egk.ch)  
[www.egk.ch/lauftraining-appenzell](http://www.egk.ch/lauftraining-appenzell)