

# Lauftraining mit Patrik Wägeli und Elias Gemperli

Möchtest du mit professioneller Unterstützung deiner Vorbereitung auf den 43. Frauenfelder Stadtlauf den letzten Schliff geben? Nutze dieses kurze und effektive Lauftraining mit Elias Gemperli 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



**Elias Gemperli**

Trail- und Marathonläufer mit PB 2:21:50 im Marathon. Team Schweizermeister Marathon



**Patrik Wägeli**

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

**Datum:** Donnerstag, 22. August 2024

**Zeit:** 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**Ort / Treffpunkt:** Stadtzentrum Frauenfeld, Promenadestrasse 12, 8500 Frauenfeld

**Organisation / Anmeldung:**

EGK-Agentur St. Gallen

Telefon 071 227 99 22, [ermes.forrer@egk.ch](mailto:ermes.forrer@egk.ch)  
[www.egk.ch/lauftraining-frauenfeld](http://www.egk.ch/lauftraining-frauenfeld)

