

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
www.egk.ch/lauftraining-frauenfeld

