

22. Sihltaler Frühlingslauf mit Patrik Wägeli

Möchtest du mit einem schönen Lauf im Sihltal in die Saison starten? Dank der Zusammenarbeit der EGK mit Patrik Wägeli sogar mit einem professionellen Warm-Up. Du bekommst Tipps und Tricks für einen stabilen und leistungsfähigen Bewegungsapparat und die Verbesserung deiner Laufökonomie. Zudem bist du dann gleich ready für den 10km Lauf. Das Warm-Up ist kostenlos und für Einsteiger, Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Das Training umfasst:

- Warm-Up
- Preisverleihung
- Autogrammstunde



Datum: Mittwoch, 1. Mai 2024

Zeiten:

13.30, 13.45 und 14.15 Uhr Warm-Up
15.15 Preisverleihung Schüler/Jugend, anschliessend Autogramme
16.15 Preisverleihung Erwachsene

Ort / Treffpunkt: Schulhaus Schweikrüti
Obstgartenstrasse 2, 8136 Gattikon

Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Luzern, Telefon 041 226 30 80, valentina.preka@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-gattikon
Anmeldung zum Lauf: <https://sihltalerlauf.ch/anmeldung/>